

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

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

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

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

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

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

Программа по физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у обучающихся этой категории характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

2

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций; - в индивидуализации образовательного процесса;

- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);

- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;

- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);

- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации). Физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации/абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

**Цели изучения учебного предмета « Физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма; - обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;

- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;

- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- развитие социально-коммуникативных умений;

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

3

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости;

- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

**Принципы и подходы реализации программы учебного предмета « Физическая культура»**

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Реализация указанных принципов предполагает:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательных потребности обучающихся с НОДА;

- повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;

- вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.

2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся. 3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.

4. Важность поощрения.

4

5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).

6. Активизация всех нарушенных функций. 7. Сотрудничество с родителями.

8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпейцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.). **Модуль «Гимнастика»**

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводиться из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке. Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика 5

**Модуль «Легкая атлетика»**

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом/осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающими спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

**Модуль «Спортивные игры»**

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры. Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры. Флорбол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

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

Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

**Модуль «Плавание»**

Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде. **Модуль «Спорт»**

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты**

6

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

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

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

- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

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

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

- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

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

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- 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 и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

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

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

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

7

Познавательные универсальные учебные действия:

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

осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных 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, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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 взаимодействовать 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Предметные результаты**

Результатом реализации программы должно стать:

8

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;

- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

**Модуль «Знания о физической культуре»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;

- истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;

- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки;

- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК. **Модуль «Гимнастика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

- выполнять физическую страховку с преподавателем; - выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);

- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений: - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);

- выполнять метания малого мяча на дальность;

- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

**Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений: - соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

9

- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта. **Модуль «Лыжная подготовка»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

**Модуль «Плавание»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); - выполнять повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- нырять в длину и глубину;

- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием; - безопасно действовать в экстремальных ситуациях;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | |  |
| Итого по разделу | | 63 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 4 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 7 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 19 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> |
| Итого по разделу | | 63 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 11 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 16 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 13 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 13 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | |  |
| Итого по разделу | | 64 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |  |
| 1 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 2 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 7 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 8 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 9 | Наблюдение за физическим развитием | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 10 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 11 | Определение состояния организма | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 12 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 13 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 14 | 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 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 17 | Упражнения на развитие координации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 18 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 19 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 20 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 21 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 22 | Опорные прыжки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 23 | Опорные прыжки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 24 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 25 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 26 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 28 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 29 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 30 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 31 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 34 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 35 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 36 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 37 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 38 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 39 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 40 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 41 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 42 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 43 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 44 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 45 | Ведение мяча в движении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 46 | Технические действия с мячом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 47 | Технические действия с мячом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 48 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 49 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 50 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 51 | Техника передачи мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 52 | Технические действия с мячом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 53 | Техника ловли мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 54 | Технические действия с мячом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 55 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 56 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 57 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 58 | 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 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 59 | 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 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |  |
| 1 | Физическая подготовка человека | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 2 | Гладкий равномерный бег | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 3 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 4 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 5 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 7 | 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 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 9 | норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 13 | Основные показатели физической нагрузки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 14 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 15 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 16 | Акробатические комбинации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 18 | Акробатические комбинации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 19 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 20 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 21 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 22 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 23 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 24 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 25 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 26 | Лазание по канату в три приема | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 27 | Лазание по канату в три приема | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 28 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 29 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 30 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 31 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 32 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 33 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 34 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 35 | Упражнения лыжной подготовки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 36 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 37 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 38 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 39 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 40 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 41 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 42 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 43 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 44 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 45 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 46 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 47 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 51 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 52 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 54 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 61 | 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 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |  |
| 1 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 2 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 3 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 4 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 5 | Эстафетный бег | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 7 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 8 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 9 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 10 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 13 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 14 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 15 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 16 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 18 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 20 | Акробатические пирамиды | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 21 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 22 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 23 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 24 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 25 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 26 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 27 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 28 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 29 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 30 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 31 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 33 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 35 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |
| 37 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 39 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 42 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 43 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 44 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 47 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 49 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 51 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |  |
| 1 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 2 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 3 | Бег на средние дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 4 | Бег на средние дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 6 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 10 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 12 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 13 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 14 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 17 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 18 | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 19 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 20 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 21 | Акробатические комбинации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 22 | Акробатические комбинации | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 23 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 24 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 25 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 26 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 27 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 28 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 29 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 30 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 31 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 32 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 33 | Торможение боковым скольжением | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 34 | Торможение боковым скольжением | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 35 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 36 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 37 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 38 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 39 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 40 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 41 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 43 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 44 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 45 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 46 | Прямой нападающий удар | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 47 | Прямой нападающий удар | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 50 | Тактические действия в защите | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 51 | Тактические действия в защите | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 52 | Тактические действия в нападении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 53 | Тактические действия в нападении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 54 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 55 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 56 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 57 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |  |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 2 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 4 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 6 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 7 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 8 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 9 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 10 | Прыжки в высоту | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 11 | Прыжки в высоту | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 12 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 13 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 14 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 15 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 16 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 17 | Кувырок назад в упор | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 18 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 19 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 20 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 21 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 23 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 24 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 25 | Упражнения черлидинга | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 26 | Упражнения черлидинга | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 27 | Упражнения черлидинга | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 28 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 29 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 30 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 31 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 32 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 33 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 34 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 35 | Ведение мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 36 | Ведение мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 37 | Ведение мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 38 | Передача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 39 | Передача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 40 | Передача мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 41 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 42 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 43 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 44 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 45 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 46 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 47 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 48 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 49 | Удары | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 50 | Удары | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 51 | Блокировка | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 52 | Блокировка | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 53 | Приемы мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 54 | Приемы мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 55 | Передачи мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 56 | Передачи мяча | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 57 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 58 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |