

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрация города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 171

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Кудинова Л.Д.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



Загруднинова Я.И.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Деменева С.Г.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: основное общее образование

Екатеринбург, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее - ЗПР) на уровне основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер - 64101) (далее - ФГОС ООО), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025), адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития МАОУ СОШ № 171, Примерной рабочей программы основного общего образования «Адаптивная физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» - обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся

условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительнопредметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

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

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно -развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, скоординированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях - прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной

деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/ эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Критерии и нормы оценки предметных результатов обучающихся с ЗПР

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний, обучающихся с ЗПР.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не на много. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

5 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;

«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

«2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием

общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения домашнего задания. не ответив ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

6 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;

Отметка «4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;

Отметка «3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

Отметка «2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметку «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

7 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

Отметка «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено три-четыре незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

Отметка «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с двумя-тремя значительными или с четырьмя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ: Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2»:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения домашнего задания нет ответа ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

8 - 9 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

Отметка «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две-три незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

Отметка «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной-двумя значительными или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме отметок по физической подготовленности учитель ставит отметки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5» ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4» выставляется, если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1 -2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

В 5 - 9 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
<p>Знания о физической культуре</p>		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;

		<p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</p> <p>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p>

		<p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
--	--	---	---

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.
-------------------------------	---------------------------------------	---	--

		<p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	Обучение метанию малого мяча	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника;</p> <p>координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным</p>

		<p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно;</p> <p>- выстраивают движение самостоятельно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>

		<p>шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---	--

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
<p>Плавание</p>	<p>Не реализуется в связи с отсутствием материально-технической базы.</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая - впереди на поверхности воды. Движения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше;

		<p>свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони «ложка»</p>	<p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действия;</p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
--	--	---	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Олимпийские игры древности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Режим дня	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Составление дневника по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

13	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Кувырок вперед и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Кувырок назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Приём и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приём и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

56	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Обводка мячом ориентиров	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Составление дневника физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физическая подготовка человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Основные показатели физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игровая деятельность с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	испытаний (тестов) 3-4 ступени)					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Тактическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Техника преодоление	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	препятствий наступанием и прыжковым бегом					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прыжки с разбега в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжки с разбега в длину	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатические пирамиды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Лазанье по канату в два приёма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Лазанье по канату в два приёма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Упражнения для профилактики утомления	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Правила и техника выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м					
12	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Торможение боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	перелезанием					
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игровая деятельность с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	использованием разученных технических приёмов					
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Восстановительный массаж	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Измерение функциональных резервов организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
14	Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Длинный кувырок с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Кувырок назад в упор	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения черлидинга	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Плавание кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Плавание кролем на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Плавание брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Плавание брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

40	Повороты при плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Повороты при плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Передача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Блокирование	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Блокирование	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389054

Владелец Деменова Светлана Геннадьевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025