

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Кинельское управление Министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ с. Парфеновка

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением

ПРОВЕРЕНО

и.о.руководителем по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ
ООШ с.Парфеновка

Зубкова Н.Н
Протокол №1 от «29»
августа 2025 г.

Орехова Е.И
от «29» августа 2025 г.

Козлова В.В
№78-од от «29» августа
2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития 5-9 классов**

с.Парфеновка 2025

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа по физической культуре адресована учащимся с задержкой психического развития с 5 по 9 классы.

В основе разработки настоящей программы лежат:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Цель и задачи учебного предмета

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

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и 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, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и

словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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 физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Класс	Часы в неделю	Всего часов
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

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,

координированности, 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.

Сроки реализации программы

Приведенная программа для 5 класса рассчитана на 1 год (всего -68 часов, по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях), для 6 класса рассчитана на 1 год (всего -68 часов, по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях), для 7 класса рассчитана на 1 год (всего -68 часов , по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Содержание учебного предмета «адаптивная физическая культура»

5 класс

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на

спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
 - подъёмы на лыжах в гору;
 - спуски с гор на лыжах;
 - торможения при спусках;
 - повороты на лыжах в движении;
 - прохождение учебных дистанций.

6 класс

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе

жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

7 класс

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Модуль «Легкая атлетика»

Высокий старт. Бег с ускорением.

Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Модуль «Гимнастика»

Организуемые команды и приемы:

- перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;
- перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке;

Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед;

Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация: -кувырок вперед прыжком с места, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики);

прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедро (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.

Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

Спуск прямо и наискось в основной стойке.

Торможение «плугом».

Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Модуль «Легкая атлетика»

Высокий старт.

Бег с ускорением.

Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Модуль «Гимнастика»

Организуемые команды и приемы:

перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;

перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке;

Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация:

-кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре

(мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.

Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

Спуск прямо и наискось в основной стойке.

Торможение «плугом».

Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

9 класс

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение

чистоты тела и одежды).

Модуль «Легкая атлетика»

Высокий старт.

Бег с ускорением.

Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Модуль «Гимнастика»

Организуемые команды и приемы:

- перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;
- перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке;

Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация:

-кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;

преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.

Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

Спуск прямо и наискось в основной стойке.

Торможение «плугом».

Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

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 сопричастности спортивной составляющей жизни российского 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.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; - знает требования ГТО. <i>Характеризует:</i> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и

		направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика	Обучение	- Выполняет построение в шеренгу и колонну по

с элементами акробатики	ОСНОВНЫМ гимнастическим элементам	команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Обучение элементам акробатики	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в

		построении правильного положения тела при выполнении
		упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
		- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучен ие основн ым элементам лыжной подготовки	<i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

		- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.
--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	2			

	деятельность				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Модуль "Спорт"	3			

Итого по разделу	61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3	Олимпийские игры древности	1				
4	Режим дня	1				
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
7	Составление дневника по физической культуре	1				
8	Упражнения утренней зарядки	1				
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного	1				

	телосложения					
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
12	Кувырок назад в группировке	1				
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				
14	Опорные прыжки	1				
15	Опорные прыжки	1				
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
20	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				
21	Бег на длинные дистанции	1				
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				
23	Бег на короткие дистанции	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				
25	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м					
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				
44	Ведение мяча стоя на месте	1				
45	Ведение мяча в движении	1				
46	Ведение мяча в движении	1				
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
48	Технические действия с мячом	1				
49	Технические действия с мячом	1				
50	Прямая нижняя подача мяча	1				
51	Прямая нижняя подача мяча	1				
52	Приём и передача мяча снизу	1				
53	Приём и передача мяча снизу	1				
54	Приём и передача мяча сверху	1				
55	Приём и передача мяча сверху	1				
56	Технические действия с мячом	1				
57	Технические действия с мячом	1				
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				

62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
65	Обводка мячом ориентиров	1				
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1				
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1				
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				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	Составление дневника физической культуры	1				
4	Физическая подготовка человека	1				
5	Основные показатели физической нагрузки	1				
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
11	Акробатические комбинации	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				

15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
18	Лазание по канату в три приема	1				
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1				
20	Упражнения ритмической гимнастики	1				
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
22	Спринтерский бег	1				
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				
24	Гладкий равномерный бег	1				
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1				
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
27	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1				
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1				
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1				
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1				
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1				

41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1				
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
45	Упражнения в ведении мяча	1				
46	Упражнения в ведении мяча	1				
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1				
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

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

	сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
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				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Акробатические комбинации	1				
12	Акробатические пирамиды	1				
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				

15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
19	Лазанье по канату в два приёма	1				
20	Лазанье по канату в два приёма	1				
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				
25	Эстафетный бег	1				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				
27	Прыжки с разбега в высоту	1				
28	Прыжки с разбега в длину	1				

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				

42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
50	Верхняя прямая подача мяча	1				
51	Верхняя прямая подача мяча	1				
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
54	Перевод мяча за голову	1				
55	Перевод мяча за голову	1				
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
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				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				
6	Упражнения для профилактики утомления	1				
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
8	Акробатические комбинации	1				
9	Акробатические комбинации	1				
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
12	Гимнастическая комбинация на	1				

	перекладине					
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				
18	Бег на длинные дистанции	1				
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				
20	Прыжки в длину с разбега	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
25	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км					
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
30	Торможение боковым скольжением	1				
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1				
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				

40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
52	Прямой нападающий удар	1				
53	Прямой нападающий удар	1				
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
56	Тактические действия в защите	1				
57	Тактические действия в нападении	1				

58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
62	Правила игры в мини-футбол	1				
63	Правила игры в мини-футбол	1				
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				
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				
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Восстановительный массаж	1				
4	Банные процедуры	1				
5	Измерение функциональных резервов организма	1				
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
8	Длинный кувырок с разбега	1				
9	Кувырок назад в упор	1				
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
13	Правила и техника выполнения	1				

	нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине					
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Упражнения черлидинга	1				
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				
18	Бег на длинные дистанции	1				
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
22	Прыжки в высоту	1				
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				
26	Передвижение попеременным	1				

	двухшажным ходом					
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
36	Плавание кролем на груди	1				
37	Плавание кролем на спине	1				
38	Плавание брассом	1				
39	Плавание брассом	1				
40	Повороты при плавании брассом	1				
41	Повороты при плавании брассом	1				
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции	1				

	брасом					
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				
44	Ведение мяча	1				
45	Ведение мяча	1				
46	Передача мяча	1				
47	Приемы и броски мяча на месте	1				
48	Приемы и броски мяча на месте	1				
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
50	Приемы и броски мяча после ведения	1				
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
55	Приёмы и передачи в движении	1				
56	Нападающий удар	1				
57	Нападающий удар	1				
58	Блокирование	1				
59	Блокирование	1				
60	Ведение мяча	1				
61	Приемы мяча	1				
62	Передачи мяча	1				
63	Остановки и удары по мячу с места	1				
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				

67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — М. : Просвещение.

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://educont.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

