Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24»
(МАОУ «СОШ №24»)

«СОГЛАСОВАНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель ШМО учителей физической культуры, ОБЗР	Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №24»	Директор МАОУ «СОШ №24»
_____ Н.В. Мельник	_____ Т.В. Рулева	_____ М.В.Зайдулина
Протокол №1 от 28.08.26 года	28.08.2026 года	Приказ №305-Д от 31.08.2026 года

ПРИЛОЖЕНИЕ
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ «СОШ №24»
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Срок освоения программы: 5 лет

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Мельник Н.В., высшая КК

МО Краснотурьинск,
2026 год

Адаптированная рабочая программа по физической культуре адресована учащимся с ЗПР, обучающимся по варианту 7.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до

обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

АОП адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетикофонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АОП, характерны следующие ***специфические образовательные потребности***:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых

знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Учащиеся характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности), подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений – от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена с учетом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития и разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного образования, требований к результатам освоения образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного образования, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс», М.Просвещение, ООП ООО МАОУ «СОШ № 24».

Данный учебный предмет имеет своей ***целью***:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих ***задач***:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования

основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах

самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Коррекционно-развивающие цели и задачи.

Цель – оказание комплексной помощи слабослышащим и позднооглохшим обучающимся в освоении рабочей программы учебной дисциплины, коррекция недостатков в развитии обучающихся, развитие жизненной компетенции, интеграция в среду нормально слышащих сверстников.

Задачи:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

− в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

− в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

− в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

− в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

• овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

− в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

− в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

− в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

− в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

− в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;

− в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;

− в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

• овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

− в расширении знаний правил коммуникации;

− в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

− в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

− в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

− в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

− в умении получать и уточнять информацию от собеседника; −

в освоении культурных форм выражения своих чувств.

• способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственновременной организации, проявляющаяся:

− в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;

− в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

− в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двора, дачи, леса, парка, речки, городских и загородных достопримечательностей и других.

− в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;

− в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;

− в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;

− в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.

− в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

− в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;

− в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;

− в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;

− в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

− в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

− в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;

− в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие.

− в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки

адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;

− в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;

− в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;

− в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на-рода России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само-образованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах

возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс-порте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть куль-турой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигать-ся легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

– в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар-та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15

мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

− в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

− в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал-ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен-тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на-зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко-лене (девочки);

− в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

− в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной за-дачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознан-ное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику вни-мания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, до-водить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнооб разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.
- владение умениями выполнения двигательных действий физических

упражнений базовых видов спорта и оздорови-тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Предметные результаты обучающихся с ЗПР, включают освоенные обучающимися знаний и умений, специфичных для каждой предметной области. Результаты освоения дисциплины, полностью соответствуют требованиям программ для сверстников без ЗПР

5 КЛАСС

Раздел	**Ученик научится**	**Ученик получит возможность научиться**
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; - метать мяч в горизонтальную цель; - бегать в равномерном темпе.	-пробегать с максимальной скоростью 30 метров, 60 метров с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; - технике выполнения метания мяча в цель;
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; - выполнить кувырок вперед, назад; - выполнять стойку на лопатках.	-выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.

Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике выполнения стойки и передвижений; -технике приема мяча снизу двумя руками; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике стойки и передвижения; -технике ведения мяча на месте; -технике ведения мяча с изменением направления; -технике броска снизу в движении.
Строевая подготовка	– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических

	упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных
	– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Лыжная подготовка	– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 КЛАСС

Раздел	**Ученик научится**	**Ученик получит возможность научиться**
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с опорой на одну руку; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в мишень и на дальность; -пробегать дистанцию 1000м без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с опорой на одну руку; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; - технике выполнения метания мяча в цель; - пробегать дистанцию 1000м на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения и висы; -выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	- технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча двумя руками сверху в парах; -технике приема мяча двумя руками снизу в парах; -технике выполнения нижней прямой подачи.

Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест; -технике броска одной рукой от плеча после остановки; -технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; -технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
Строевая подготовка	– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него

	здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических	оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их

	качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Лыжная подготовка	– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их

	перенапряжения организма,	
	повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 КЛАСС

Раздел	**Ученик научится**	**Ученик получит возможность научиться**
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 1500м без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 30 м,60 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; - технике выполнения метания мяча на дальность; - пробегать дистанцию 1500 м на результат.

Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	- технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); - технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через

	правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	сетку; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку; -технике выполнения нижней прямой подачи; -технике нападающего удара.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления; -технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением; -технике передачи мяча в тройках со сменой мест; -технике штрафного броска.

Строевая подготовка	– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

	зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Лыжная подготовка	– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

	ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	

8 КЛАСС

Раздел	**Ученик научится**	**Ученик получит возможность научиться**
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м,100 м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; - метать мяч 150г на дальность с разбега; -пробегать дистанцию 2000м без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 30 м,60 м ,100 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; - технике выполнения метания мяча150г с 5-6 шагов разбега; - пробегать дистанцию 2000 м на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе, также упражнения в равновесии; -выполнять гимнастические упражнения; -выполнять подтягивание в висе; -выполнять акробатические	- технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (м) - технике выполнения мост и поворот в упор на одном колене (д) - технике выполнения длинного кувырка (м), «Ласточки», «Колесо»

	элементы раздельно и в комбинации.	
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения технических приемов; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах; -технике верхней передачи в парах через сетку; -технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; -технике нижней прямой подача, приему мяча.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике ведение мяча с пассивным сопротивлением, со сопротивлением на месте; -технике броска двумя руками от головы с места; -технике верхняя передача в парах через сетку; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах.
Строевая подготовка	– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать

	направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных	связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса

	занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	«Готов к труду и обороне»
Лыжная подготовка	– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем
	процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и	организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

	спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	

9 КЛАСС

Раздел	**Ученик научится**	**Ученик получит возможность научиться**
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 60м,100м с низкого старта; -эстафетному бегу; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 2000м (д),3000м(м) без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 60 м,100м с низкого старта; -технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи; -прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости; - метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм; - пробегать дистанцию2000м (д), 3000м(ю) на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы	- технику выполнения упражнений; -технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); -технике выполнения мостика из

	раздельно и в комбинации.	положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).

Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; -технике выполнения нападающего удара при встречных передачах; -технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой; -технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели; -техники игры нападения через зону.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения штрафного броска; -технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением; -позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.

Строевая подготовка	– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных

	недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Лыжная подготовка	– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени-ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан-ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови-тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень физической подготовки

5 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			**«Бег 1500 м» (мин.)**			**«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)**			**«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,9	10,8	11,0	7,10	7,55	8,35	7	4	3	20	14	12
Девушки	10,3	11,2	11,4	8,00	8,35	8,55	17	11	9	14	8	7
	«Прыжок в длину с места» (см.)			**«Бег на лыжах 2000 м» (мин)**			**«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**			**«Прыжки через скакалку»**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	175	160	150	13,00	13,50	14,10	35	30	20	136	128	120
Девушки	165	145	140	13,50	14,30	14,50	30	20	15	152	144	136
6 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			**«Бег 1500 м» (мин.)**			**«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)**			**«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)**		
	«Высок	«Средн	«Низк	«Высок	«Средн	«Низк	«Высок	«Средн	«Низк	«Высок	«Средн	«Низк

	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»	ий»
Юноши	9,6	10,5	10,8	7,05	7,50	8,30	9	6	5	23	17	15
Девушки	10,00	10,9	11,1	7,55	8,30	8,50	17	13	11	17	11	10
	«Прыжок в длину с места» (см.)			**«Бег на лыжах 2000 м» (мин)**			**«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**			**«Прыжки через скакалку»**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	177	162	152	12,55	13,45	14,05	36	31	21	140	132	124
Девушки	167	147	142	13,45	14,25	14,45	31	21	16	156	148	140

7 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			**«Бег 1500 м» (мин.)**			**«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)**			**«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,3	10,2	10,5	7,00	7,45	8,25	11	8	7	26	20	18
Девушки	9,7	10,6	10,8	7,50	8,25	8,45	19	15	13	20	14	13
	«Прыжок в длину с места» (см.)			**«Бег на лыжах 2000 м» (мин)**			**«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**			**«Прыжки через скакалку»**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»

Юноши	179	164	154	12,50	13,40	14,00	37	32	22	144	136	128
Девушки	169	149	145	13,40	14,20	14,40	32	22	17	160	152	144
8 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			**«Бег 1500 м» (мин.)**			**«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)**			**«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,00	9,9	10,2	6,55	7,40	8,20	13	10	9	29	23	21
Девушки	9,4	10,3	10,5	7,45	8,20	8,40	21	17	15	23	17	16
	«Прыжок в длину с места» (см.)			**«Бег на лыжах 2000 м» (мин)**			**«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**			**«Прыжки через скакалку»**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	182	167	157	12,45	13,35	14,55	38	33	23	148	140	132
Девушки	172	152	148	13,35	14,15	14,35	33	23	18	164	156	148
9 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			**«Бег 1500 м» (мин.)**			**«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)**			**«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»

Юноши	8,7	9,6	9,9	6,50	7,35	8,15	15	12	11	32	26	24
Девушки	9,1	10,00	10,2	7,40	8,15	8,35	23	19		17	20	19
	«Прыжок в длину с места» (см.)			**«Бег на лыжах 2000 м» (мин)**			**«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**			**«Прыжки через скакалку»**		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	185	170	160	12,40	13,30	14,50	40	35	25	154	146	138
Девушки	175	155	151	13,30	14,10	14,30	35	25	20	170	162	154

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Организация и содержание обучения школьников с задержкой психического развития. Практика показывает, что обучение детей с отклонениями в развитии совместно с нормально развивающимися сверстниками дает хороший эффект в отношении личностного развития и социализации и той, и другой категории учащихся, а также соответствует нормам международного права и российского законодательства. Таким образом, интегрированное обучение детей с отклонениями в развитии при соответствующем обеспечении следует признать оптимальной формой организации учебно-воспитательного процесса. Обучение детей с отклонениями в развитии, независимо от формы организации специального образования, должно проводиться в строгом соответствии с заключениями соответствующего лечебно-профилактического учреждения и/или ПМПК о форме обучения и рекомендованными образовательными программами.

Обучающиеся с ЗПР обучаются по базовым учебникам для сверстников, не имеющих ограничений здоровья, со специальными, учитывающими особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности)

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР обусловливают необходимость специального подбора дидактического материала, преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности.

СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ

Вариант АОП предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

Требования к качеству обучения школьников с задержкой психического развития. Требования к уровню подготовки детей с ЗПР соответствуют требованиям, предъявляемым к учащимся общеобразовательной школы. При выполнении этих требований к обязательному уровню образования необходимо учитывать особенности развития детей с ЗПР, а также их возможности в овладении знаниями, умениями, навыками по каждому предмету. Параметры измерителей учебных достижений учащихся школы (школы-интерната) для детей с ЗПР аналогичны параметрам для детей, обучающихся в общеобразовательной школе. Конкретные задания, разрабатываются педагогами, работающими с детьми, с учетом клиникопсихологических особенностей детей с ЗПР и их возможностей в получении образования. Целесообразно применение заданий тестового характера с выбором ответов. В связи с недостатками памяти детей с ЗПР текущие проверки овладения знаниями должны проводиться чаще, чем в школе общего назначения.

Специальные условия проведения *текущей, промежуточной* и *итоговой аттестации* обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
  - упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
  - упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
  - в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

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		+	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		+	РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		+	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		+	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		+	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	10		+	РЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.7	Модуль "Спорт"	3		+	РЭШ
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		+	РЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		+	РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		+	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		+	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		+	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		+	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.7	Модуль "Спорт"	3		+	РЭШ
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		+	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		+	РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		+	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		+	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		+	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		+	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.7	Модуль "Спорт"	3		+	РЭШ
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		+	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		+	РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		+	РЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		+	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		+	РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		+	РЭШ
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8		+	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		+	РЭШ
2.8	Модуль "Спорт"	3		+	РЭШ
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		+	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		+	РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		+	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		+	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		+	РЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		+	РЭШ
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8		+	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		+	РЭШ
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		+	РЭШ
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1		+	РЭШ
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		+	РЭШ
3	Олимпийские игры древности	1		+	РЭШ
4	Режим дня	1		+	РЭШ
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1		+	РЭШ
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		+	РЭШ
7	Составление дневника по физической культуре	1		+	РЭШ
8	Упражнения утренней зарядки	1		+	РЭШ
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1		+	РЭШ
10	Упражнения на развитие физических качеств и	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	формирования гармоничного телосложения				
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		+	РЭШ
12	Кувырок назад в группировке	1		+	РЭШ
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1		+	РЭШ
14	Опорные прыжки	1		+	РЭШ
15	Опорные прыжки	1		+	РЭШ
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		+	РЭШ
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1		+	РЭШ
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1		+	РЭШ
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		+	РЭШ
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		+	РЭШ
21	Бег на длинные дистанции	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1		+	РЭШ
23	Бег на короткие дистанции	1		+	РЭШ
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1		+	РЭШ
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		+	РЭШ
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		+	РЭШ
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		+	РЭШ
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		+	РЭШ
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		+	РЭШ
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		+	РЭШ
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1		+	РЭШ
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		+	РЭШ
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		+	РЭШ
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		+	РЭШ
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		+	РЭШ
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		+	РЭШ
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1		+	РЭШ
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		+	РЭШ
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1		+	РЭШ
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1		+	РЭШ
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1		+	РЭШ
44	Ведение мяча стоя на месте	1		+	РЭШ
45	Ведение мяча в движении	1		+	РЭШ
46	Ведение мяча в движении	1		+	РЭШ
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	груди с места				
48	Технические действия с мячом	1		+	РЭШ
49	Технические действия с мячом	1		+	РЭШ
50	Прямая нижняя подача мяча	1		+	РЭШ
51	Прямая нижняя подача мяча	1		+	РЭШ
52	Приём и передача мяча снизу	1		+	РЭШ
53	Приём и передача мяча снизу	1		+	РЭШ
54	Приём и передача мяча сверху	1		+	РЭШ
55	Приём и передача мяча сверху	1		+	РЭШ
56	Технические действия с мячом	1		+	РЭШ
57	Технические действия с мячом	1		+	РЭШ
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		+	РЭШ
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		+	РЭШ
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		+	РЭШ
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		+	РЭШ
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		+	РЭШ
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		+	РЭШ
65	Обводка мячом ориентиров	1		+	РЭШ
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		+	РЭШ
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		+	РЭШ
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		+	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		+	РЭШ
3	Составление дневника физической культуры	1		+	РЭШ
4	Физическая подготовка человека	1		+	РЭШ
5	Основные показатели физической нагрузки	1		+	РЭШ
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		+	РЭШ
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		+	РЭШ
8	Упражнения для коррекции телосложения	1		+	РЭШ
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		+	РЭШ
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		+	РЭШ
11	Акробатические комбинации	1		+	РЭШ
12	Акробатические комбинации	1		+	РЭШ
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		+	РЭШ
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		+	РЭШ
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		+	РЭШ
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		+	РЭШ
18	Лазание по канату в три приема	1		+	РЭШ
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		+	РЭШ
20	Упражнения ритмической гимнастики	1		+	РЭШ
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		+	РЭШ
22	Спринтерский бег	1		+	РЭШ
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		+	РЭШ
24	Гладкий равномерный бег	1		+	РЭШ
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1		+	РЭШ
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		+	РЭШ
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		+	РЭШ
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		+	РЭШ
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		+	РЭШ
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1		+	РЭШ
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		+	РЭШ
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		+	РЭШ
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1		+	РЭШ
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1		+	РЭШ
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	склона				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		+	РЭШ
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		+	РЭШ
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		+	РЭШ
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1		+	РЭШ
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1		+	РЭШ
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		+	РЭШ
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1		+	РЭШ
45	Упражнения в ведении мяча	1		+	РЭШ
46	Упражнения в ведении мяча	1		+	РЭШ
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1		+	РЭШ
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		+	РЭШ
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1		+	РЭШ
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1		+	РЭШ
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		+	РЭШ
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		+	РЭШ
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		+	РЭШ
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		+	РЭШ
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		+	РЭШ
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		+	РЭШ
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		+	РЭШ
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		+	РЭШ
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		+	РЭШ
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		+	РЭШ
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		+	РЭШ
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		+	РЭШ
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		+	РЭШ
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1		+	РЭШ
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		+	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1		+	РЭШ
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		+	РЭШ
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		+	РЭШ
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		+	РЭШ
5	Тактическая подготовка	1		+	РЭШ
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		+	РЭШ
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		+	РЭШ
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		+	РЭШ
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		+	РЭШ
11	Акробатические комбинации	1		+	РЭШ
12	Акробатические пирамиды	1		+	РЭШ
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		+	РЭШ
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		+	РЭШ
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		+	РЭШ
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1		+	РЭШ
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		+	РЭШ
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		+	РЭШ
19	Лазанье по канату в два приёма	1		+	РЭШ
20	Лазанье по канату в два приёма	1		+	РЭШ
21	Бег на короткие и средние дистанции	1		+	РЭШ
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	бег на 30 м и 60 м				
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1		+	РЭШ
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		+	РЭШ
25	Эстафетный бег	1		+	РЭШ
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		+	РЭШ
27	Прыжки с разбега в высоту	1		+	РЭШ
28	Прыжки с разбега в длину	1		+	РЭШ
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		+	РЭШ
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		+	РЭШ
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		+	РЭШ
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1		+	РЭШ
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		+	РЭШ
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		+	РЭШ
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		+	РЭШ
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		+	РЭШ
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		+	РЭШ
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		+	РЭШ
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		+	РЭШ
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		+	РЭШ
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		+	РЭШ
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		+	РЭШ
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		+	РЭШ
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		+	РЭШ
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		+	РЭШ
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
50	Верхняя прямая подача мяча	1		+	РЭШ
51	Верхняя прямая подача мяча	1		+	РЭШ
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		+	РЭШ
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		+	РЭШ
54	Перевод мяча за голову	1		+	РЭШ
55	Перевод мяча за голову	1		+	РЭШ
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		+	РЭШ
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1		+	РЭШ
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		+	РЭШ
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		+	РЭШ
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		+	РЭШ
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		+	РЭШ
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1		+	РЭШ
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		+	РЭШ
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		+	РЭШ
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		+	РЭШ
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1		+	РЭШ
6	Упражнения для профилактики утомления	1		+	РЭШ
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		+	РЭШ
8	Акробатические комбинации	1		+	РЭШ
9	Акробатические комбинации	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		+	РЭШ
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		+	РЭШ
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		+	РЭШ
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		+	РЭШ
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		+	РЭШ
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		+	РЭШ
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		+	РЭШ
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		+	РЭШ
18	Бег на длинные дистанции	1		+	РЭШ
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1		+	РЭШ
20	Прыжки в длину с разбега	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		+	РЭШ
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		+	РЭШ
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		+	РЭШ
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		+	РЭШ
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		+	РЭШ
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		+	РЭШ
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		+	РЭШ
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
30	Торможение боковым скольжением	1		+	РЭШ
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		+	РЭШ
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1		+	РЭШ
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1		+	РЭШ
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		+	РЭШ
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1		+	РЭШ
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1		+	РЭШ
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1		+	РЭШ
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1		+	РЭШ
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1		+	РЭШ
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1		+	РЭШ
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1		+	РЭШ
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1		+	РЭШ
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		+	РЭШ
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		+	РЭШ
46	Передача мяча одной рукой снизу	1		+	РЭШ
47	Передача мяча одной рукой снизу	1		+	РЭШ
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		+	РЭШ
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		+	РЭШ
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		+	РЭШ
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		+	РЭШ
52	Прямой нападающий удар	1		+	РЭШ
53	Прямой нападающий удар	1		+	РЭШ
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		+	РЭШ
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		+	РЭШ
56	Тактические действия в защите	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
57	Тактические действия в нападении	1		+	РЭШ
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		+	РЭШ
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		+	РЭШ
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		+	РЭШ
62	Правила игры в мини-футбол	1		+	РЭШ
63	Правила игры в мини-футбол	1		+	РЭШ
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		+	РЭШ
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		+	РЭШ
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1		+	РЭШ
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1		+	РЭШ
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1		+	РЭШ
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1		+	РЭШ
3	Восстановительный массаж	1		+	РЭШ
4	Банные процедуры	1		+	РЭШ
5	Измерение функциональных резервов организма	1		+	РЭШ
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		+	РЭШ
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		+	РЭШ
8	Длинный кувырок с разбега	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
9	Кувырок назад в упор	1		+	РЭШ
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		+	РЭШ
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		+	РЭШ
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		+	РЭШ
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		+	РЭШ
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		+	РЭШ
15	Упражнения черлидинга	1		+	РЭШ
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		+	РЭШ
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1		+	РЭШ
18	Бег на длинные дистанции	1		+	РЭШ
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		+	РЭШ
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		+	РЭШ
22	Прыжки в высоту	1		+	РЭШ
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		+	РЭШ
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		+	РЭШ
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1		+	РЭШ
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		+	РЭШ
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		+	РЭШ
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		+	РЭШ
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1		+	РЭШ
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием,	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	перешагиванием				
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		+	РЭШ
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		+	РЭШ
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		+	РЭШ
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1		+	РЭШ
36	Плавание кролем на груди	1		+	РЭШ
37	Плавание кролем на спине	1		+	РЭШ
38	Плавание брассом	1		+	РЭШ
39	Плавание брассом	1		+	РЭШ
40	Повороты при плавании брассом	1		+	РЭШ
41	Повороты при плавании брассом	1		+	РЭШ
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1		+	РЭШ
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	плавание 50 м				
44	Ведение мяча	1		+	РЭШ
45	Ведение мяча	1		+	РЭШ
46	Передача мяча	1		+	РЭШ
47	Приемы и броски мяча на месте	1		+	РЭШ
48	Приемы и броски мяча на месте	1		+	РЭШ
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1		+	РЭШ
50	Приемы и броски мяча после ведения	1		+	РЭШ
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		+	РЭШ
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		+	РЭШ
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		+	РЭШ
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1		+	РЭШ
55	Приёмы и передачи в движении	1		+	РЭШ
56	Нападающий удар	1		+	РЭШ
57	Нападающий удар	1		+	РЭШ
58	Блокирование	1		+	РЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
59	Блокирование	1		+	РЭШ
60	Ведение мяча	1		+	РЭШ
61	Приемы мяча	1		+	РЭШ
62	Передачи мяча	1		+	РЭШ
63	Остановки и удары по мячу с места	1		+	РЭШ
64	Остановки и удары по мячу в движении	1		+	РЭШ
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		+	РЭШ
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1		+	РЭШ
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		+	РЭШ
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		+	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 21

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027