МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

АДМИНИСТРАЦИЯ ОРДЫНСКОГО РАЙОНА

МКОУ Ордынская санаторная школа

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 8 от 14.08.2026г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 14.08.2026г

Мамзина Марина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Мамзина Марина Викторовна
Дата: 2026.10.11 09:25:58 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития
1-9 класса

р.п.Ордынское 2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 272 часа за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, два часа в неделю в каждом классе; и 405 часов, по три часа в неделю (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР).

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за

двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также 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 нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других 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. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обусловливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

– соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);

– старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;

– подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;

– адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;

– бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

– выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);

– вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни), проявляется в:

– попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);

– стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);

– ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;

– различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:

– осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

– осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

– умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты:

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

– понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;

– попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);

– умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

– способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

– овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

– овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

– овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся**		
		Вариант 7.1	**Вариант 7.2**	**Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)**
		Предметные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре	**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**	- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение

		- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.	- участвует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;	- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с

	Самостоятельные игры и развлечения.	туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.	контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	**Организующие команды и приемы**	- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в	- Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается

		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.	соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.		
	Упражнения на низкой гимнастической	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением

	перекладине **Гимнастическая комбинация** **Гимнастические упражнения прикладного характера** **Общеразвивающие упражнения**	выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений.	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится в шеренгу самостоятельно; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; - строится в шеренгу с направляющей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - сохраняет объем движения при	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом

	способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.	одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; -выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; - работает с системой поощрений; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).

Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога; - выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль; - выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.

	движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков		3 упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).	

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Вариант 7.1	**Вариант 7.2**	**Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)**
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР		
Знания об адаптивной физической культуре	**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с

		занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**	поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	- слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению
	Из истории физической культуры	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.			
	Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.			
	Физическая подготовка и ее	Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости,			

	связь с развитием основных физических способностей	гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.			задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
	Способы физкультурной деятельности **Самостоятельные занятия** <

	развлечения	спортивных залах). **Вариант 7.2** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	- организовывают и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	**Вариант 7.1** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Вариант 7.2** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют

				упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.	упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения	**Вариант 7.1** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	*Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-		

	Акробатические комбинации	**Вариант 7.1** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:* - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).		
	Упражнения на низкой гимнастической	**Вариант 7.1** Висы, перемахи.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с

	перекладине Гимнастическая комбинация	Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. **Вариант 7.2** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). **Вариант 7.1** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Вариант 7.2** Ходьба, бег, метания. Прыжки со	повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием. *Этап закрепления* - выполняют упражнение с ярким инвентарем; -концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов; - участвуют в подвижных играх с мячом.	изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например,	правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога. *Этап закрепления:* - игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование системы игровых, сенсорных поощрений; - выполнение упражнений под

	Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения Развитие гибкости	скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Вариант 7.1, 7.2** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). **Вариант 7.1** Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Вариант 7.2** Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом	*Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнения в различном темпе.	«Рогатка» для метания мяча). *Дополнительная коррекционная работа:* - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	музыку. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

	Развитие координации	ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Вариант 7.1** Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на			

	Формирование осанки	расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Вариант 7.2** Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Вариант 7.1** Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Вариант 7.2** Ходьба на носках, с предметами			

		на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.			
	Развитие силовых способностей	**Вариант 7.1** Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку;			

		прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:** подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).			
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения	**Вариант 7.1, 7.2** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. **Вариант 7.1** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Вариант 7.2** Беговые упражнения: с высоким	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности).	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в

		подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Вариант 7.1, 7.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. **Вариант 7.1, 7.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	*Дополнительная коррекционная работа* - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	соответствии со схемой. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация	соответствии со схемой с контролем своего состояния. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования
	Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие быстроты	**Вариант 7.1** Малого мяча в вертикальную цель и на дальность. **Вариант 7.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. **Вариант 7.1** Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах			

	Развитие выносливости	поочередно. **Вариант 7.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации	**Вариант 7.1** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. **Вариант 7.2** Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. *Этап закрепления:* - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность.	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения: - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным

	Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	**Вариант 7.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. **Вариант 7.2** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. **Вариант 7.1** Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием	*Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполнение упражнения для формирования пространственных	словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра с подключением контроля своего состояния. *Дополнительная коррекционная работа:*

		рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Вариант 7.2** Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.	- выполнение упражнений для развития переключаемости движений; - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	**Вариант 7.1** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Вариант 7.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Вариант 7.1** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Вариант 7.2** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Вариант 7.1** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **Вариант 7.2** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол **Вариант 7.1** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. *Этап закрепления:* - принимают участие в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.	*Этап знакомства с упражнением:* - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое повторение и показ	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога; - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения; - совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

		мяча; подвижные игры на материале футбола. **Вариант 7.2** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол **Вариант 7.1** Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Вариант 7.2** Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол **Вариант 7.2** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол **Вариант 7.1** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Вариант 7.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Вариант 7.1, 7.2** Подвижные игры разных		порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	*Этап закрепления:* - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния; - использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.); -использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений; - выполнение

		народов. **Вариант 7.2** Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».			упражнения в сокращенном промежутке времени; - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	**Вариант 7.1** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. **Вариант 7.2** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение	*Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по –	*Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с

	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений	**Вариант 7.1** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. **Вариант 7.2** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах; - выполнение упражнения с проговариванием	помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:*	использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с
	Развитие выносливости	**Вариант 7.1** Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **Вариант 7.2** Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с			

		ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.	- выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	подключением контроля состояния. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.

Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование осанки	**Вариант 7.1, 7.2** Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки»,	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя.	*Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с

	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	«забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. С сенсорными набивными мячами разного		педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа* - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.	заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом; - выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.); - концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; - меняют виды деятельности для концентрации

	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки;			внимания. *Дополнительная коррекционная работа* - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.

		повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в			

		вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.). Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с			

		поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.			

Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)

1 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			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
1.2	Осанка человека	1			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
2.3	Лыжная подготовка	12			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebn

					iki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

2 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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Подвижные игры	16			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

2.3	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.4	Легкая атлетика	15			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 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			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	10			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
2.3	Физическая нагрузка	2			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура					
2.1	Закаливание организма	1			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
2.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
3.2	Лыжная подготовка	12			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
3.3	Подвижные и спортивные игры	17			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
3.4	Легкая атлетика	7			https://shkolamedynskaya-

					r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 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			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf

Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	10			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 2. Оздоровительная физическая культура					
2.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
2.2	Закаливание организма	1			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
3.2	Лыжная подготовка	12			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.r

					u/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
3.3	Подвижные и спортивные игры	17			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
3.4	Легкая атлетика	7			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
2	Современные физические упражнения	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_kl

						ass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
7	Чем отличается ходьба от бега	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_kl

						ass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matve

						ev-compressed.pdf
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
22	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
23	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
25	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
26	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
29	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

30	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
35	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
40	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
41	Разучивание прыжков в группировке	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

42	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
43	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
44	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
45	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
46	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
49	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
50	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
53	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

54	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
55	Считалки для подвижных игр	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
60	Самостоятельная организация и	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netca

	проведение подвижных игр					t_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matve

						ev-compressed.pdf
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://drb17ksg.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Uchebniki/1_klass/Fizkultura._Uchebnik._1_kl._Matveev-compressed.pdf
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

	Подвижные игры Промежуточная аттестация					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
3	Современные Олимпийские игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
4	Физическое развитие	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
5	Физические качества	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
6	Развитие координации движений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
8	Закаливание организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
9	Утренняя зарядка, составление	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	индивидуальных комплексов					kultura-2-klass-matveev
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
11	Строевые упражнения и команды	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
12	Прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
13	Гимнастическая разминка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					a5kqg
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
20	Танцевальные гимнастические движения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
22	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

						kultura-2-klass-matveev
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
28	Прием «волна» в баскетболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
29	Прием «волна» в баскетболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
30	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
31	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
33	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
34	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
35	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
36	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

						kultura-2-klass-matveev
37	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
38	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
40	Спуск с горы в основной стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
41	Спуск с горы в основной стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
42	Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
43	Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
45	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
46	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

47	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
48	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
50	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
51	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
52	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
54	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
56	Освоение правил и техники	1				https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
57	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
60	Бег с поворотами и изменением направлений Промежуточная аттестация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
62	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
63	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
64	Освоение правил и техники	1				https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
2	История появления современного спорта	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
3	Прыжок в длину с разбега	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-

						a5kqg
5	Броски набивного мяча	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
7	Челночный бег	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Виды физических упражнений	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
14	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.r

						u/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
15	Дозировка физических нагрузок	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
16	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
17	Закаливание организма под душем	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
18	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

19	Строевые команды и упражнения	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
20	Лазанье по канату	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/6

						9/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
25	Прыжки через скакалку	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
27	Ритмическая гимнастика	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
28	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3

						_klass_1_.pdf
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
37	Повороты на лыжах способом	1				https://shkolamedynsk

	переступания					aya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fi

						zicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
45	Спортивная игра баскетбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
46	Спортивная игра баскетбол	1				https://shkolamedynsk

						aya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fi

						zicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
51	Спортивная игра волейбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
52	Спортивная игра волейбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

55	Спортивная игра футбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
56	Спортивная игра футбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
57	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
58	Подвижные игры с приемами футбола Промежуточная аттестация	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
59	Спортивная игра футбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.r

						u/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
60	Бег на короткую дистанцию	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
62	Прыжок в длину с разбега	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
63	Бег на длинную дистанцию	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf

64	Метание мяча весом 150г	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
65	Метание мяча весом 150г	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
66	Челночный бег 3х10 м	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_3_klass_1_.pdf
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-

						a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.r

						u/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
9	Беговые упражнения	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizic

						heskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
10	Метание малого мяча на дальность	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizic

						heskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
15	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
16	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
18	Закаливание организма	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf

19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
20	Акробатическая комбинация	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
21	Акробатическая комбинация	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
25	Обучение опорному прыжку	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
26	Обучение опорному прыжку	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
27	Лазание по канату в два приема	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/

	перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					d/WdxXku7V-a5kqg
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1				https://shkolamedynskaya-

	упражнения					r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_kla

						ss_compressed.pdf
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
42	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_kla

						ss_compressed.pdf
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
49	Упражнения из игры волейбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
50	Упражнения из игры волейбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
51	Упражнения из игры волейбол	1				https://shkolamedynska

						ya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
52	Упражнения из игры волейбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
53	Упражнения из игры баскетбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
54	Упражнения из игры баскетбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
55	Упражнения из игры баскетбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizic

						heskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
56	Упражнения из игры баскетбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
57	Упражнения из игры футбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
58	Упражнения из игры футбол	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
59	Упражнения из игры футбол Промежуточная аттестация	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf

60	Челночный бег 3х10 м	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
62	Прыжок в длину с разбега	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
63	Бег на короткую дистанция	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
64	Эстафетный бег	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru

						/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
65	Метание мяча весом 150 г	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
66	Метание мяча весом 150г на дальность	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_4_klass_compressed.pdf
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	17	12	13	20
8	Легкая атлетика	40	38	29	25
9	Подвижные игры	20	15	12	20
10	Спортивные игры	10	25	37	37
11	Игры на материале раздела «Спортивные игры»	12	-	11	-
12	Игры на материале раздела «Легкая атлетика»	-	12	-	-
	Итого: 405 часов				

Поурочное планирование 1класс.		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1ч.
2	Бег с ускорением. Бег 30метров.	1ч.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1ч.
4	Понятие короткая дистанция. Бег 60 метров.	1ч.
5	Разновидности ходьбы. Бег 60метров.	1ч.
6	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте.	1ч.
7	Прыжки с продвижением вперед.	1ч.
8	Прыжок в длину с места.	1ч.
9	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания.	1ч.
10	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания.	1ч.
11	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1ч.
12	Равномерный бег 3мин. Подвижная игра «Пятнашки» Понятие скорость бега	1ч.
13	Бег 2мин. Чередование ходьбы и бега (Ходьба 100м и бег 50м)	1ч.
14	Кросс 300метров.	1ч.
15	Бег на выносливость. Чередование ходьбы и бега (ходьба 100м, бег 50м)	1ч.
16	Равномерный бег 3минуты. Подвижная игра «Третий лишний»	1ч.
17	Бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (ходьба 1мин. бег 30с.)	1ч.
18	Челночный бег 3х10метров.	1ч.
19	Медленный бег 4минуты. Подвижная игра «Октябрята»	1ч.
20	Бег 300метров в равномерном темпе.	1ч.

21	Бег и его разновидности. Подвижная игра «Конники- спортсмены»	1ч.
22	Сдача на время челночный бег 3х10м.	1ч.
23	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!» Построение в шеренгу.	1ч.
24	Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой.	1ч.
25	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1ч.
26	Построение в колонну по одному. Группировка.	1ч.
27	Повороты в шеренге. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1ч.
28	Перестроение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1ч.
29	Перестроение по звеньям , по заранее установленным местам. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	1ч.
30	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Ходьба п гимнастической скамейки.	1ч.
31	Повороты направо, налево. Перешагивание через мячи.	1ч.
32	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» , «Класс, стой!»	1ч.
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1ч.
34	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» , «Класс, стой!» Перешагивание через мячи.	1ч.
35	Лазание по гимнастической стенке.	1ч.
36	Перелезание через гимнастического коня.	1ч.
37	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического коня.	1ч.
38	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1ч.
39	Подтягивание лежа на гимнастической скамейке. Перелезание через горку гимнастических матов.	1ч.
40	Игры: «К своим флажкам»	1ч.

	«Два мороза».	
41	Игры: «К своим флажкам» «Два мороза». Эстафеты.	1ч.
42	Игры: «Класс, смирно!» «Октябрята». Эстафеты.	1ч.
43	Игры: «Класс, смирно!» «Октябрята». Эстафеты.	1ч.
44	Игры: «Салки-догонялки» «Бой петухов». Эстафеты.	1ч.
45	Игры: «У медведя во бору» «Раки», «Тройка».	1ч.
46	Игры: «Салки-догонялки» «Альпинисты». Эстафеты.	1ч.
47	Игры: «Пройди бесшумно» «Через холодный ручей»	1ч.
48	Игры: «Змейка» «Не урони мешочек». Эстафеты.	1ч.
49	Игры: «Раки» «Бой петухов», «Тройка»	1ч.
50	Игры: «Становись-разойдись» «Смена мест». Эстафеты.	1ч.
51	Игры: «Капитаны» «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты.	1ч.
52	Игры: «Пятнашки» «Два мороза»	1ч.
53	Игры: «Капитаны» «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты.	1ч.
54	Игры: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде»	1ч.
55	Игры: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1ч.
56	Игры: «Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты.	1ч.
57	Игры: «Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты.	1ч.
58	Игры: «Удочка» «Компас». Эстафеты.	1ч.
59	Игры: «Удочка» «Компас». Эстафеты.	1ч.
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. История зарождения древних Олимпийских игр.	1ч.
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1ч.

62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1ч.
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1ч.
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч.
65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1ч.
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1ч.
67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1ч.
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1ч.
69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Передал – садись»	1ч.
70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо»	1ч.
71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Брось-садись»	1ч.
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки»	1ч.
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1ч.
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Брось- поймай»	1ч.
75	Ведение мяча на месте. Игра «Выстрел в небо» Эстафеты с мячами.	1ч.

76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»	1ч.
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч» Эстафеты с мячами.	1ч.
78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему»	1ч.
79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему»	1ч.
80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка»	1ч.
81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка»	1ч.
82	Равномерный бег 2мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м)	1ч.
83	Равномерный бег 3мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м)	1ч.
84	Равномерный бег 4 мин. Понятие скорость бега	1ч.
85	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м)	1ч.
86	Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м) Бег 3мин.	1ч.
87	Бег на короткие дистанции. Бег 30метров	1ч.
88	Бег 30метров, 60метров.	1ч.
89	Бег 30 и 60 метров на время.	1ч.
90	Бег 300 метров. Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 100м) Промежуточная аттестация.	1ч.
91	Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 100м) Бег 3 минуты.	1ч.
92	Сочетание различных видов бега. Бег с изменением направления и темпа. Бег 30метров.	1ч.
93	Бег 30метров. Бег с изменением направления и темпа.	1ч.

94	Бег 60 метров. Бег в заданном коридоре.	1ч.
95	Бег с изменением направления и темпа. Бег 60метров. Бег в заданном коридоре.	1ч.
96	Прыжки в длину с места.	1ч.
97	Прыжки в длину с разбега.	1ч.
98	Прыжки в длину с разбега.	1ч.
99	Метение малого мяча в цель с 2-3метров.	1ч.

Поурочное планирование 2 класс		
№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований.	1
2	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма.	1
3	Составление режима дня.	1
4	Бег 2мин. Бег прыжками.	1
5	Бег с прыжками и ускорением	1
6	Бег с изменением направления (змейка)	1
7	Бег с изменением направления- по кругу	1
8	Бег с изменением направления. Бег спиной вперед.	1
9	Бег из различных ИП. Игра «Мышеловка».	1
10	Бег из различных ИП. Игра «Вызов номеров»	1
11	Бег из различных ИП. Игра «Третий лишний».	1
12	Равномерный бег с последующим ускорением.	1
13	Челночный бег 3х10метров.	1
14	Челночный бег 3х10метров на результат.	1
15	Бег с изменением частоты шагов.	1
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1
17	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Мяч соседу».	1
18	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.	1
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибало».	1
20	Броски большого мяча из-за головы двумя руками на результат.	1
21	Урок- соревнование. Эстафеты.	1
22	Игра «Конники спортсмены»	1
23	Игра «Море волнуется»	1
24	Эстафеты с обручами. На развитие координации	1
25	Игра «Волна» на развитие координации	1
26	Игра «Отгадай, чей голос» игра на внимание	1

27	Игра «Посадка картофеля» на развитие силы и ловкости	1
28	Игра «Посадка картофеля» на развитие силы и ловкости	1
29	Комплекс утренней гимнастики.	1
30	История возникновения Олимпийских игр.	1
31	Физкультминутки, их выполнение и составление.	1
32	Игра «Неудобный бросок» на развитие координации	1
33	Игра «Пустое место»	1
34	Игра «Гонка мячей»	1
35	Игра «Мяч капитану» на развитие выносливости	1
36	Эстафеты.	1
37	Инструктаж по ТБ. Основные команды и приемы.	1
38	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»	1
39	Перестроение по двое в колонне и шеренге.	1
40	Упоры. Игра «Веревочка»	1
41	Седы и перекаты.	1
42	Стойка на лопатках.	1
43	Полуперевороты. Кувырок вперед в группировке.	1
44	Висы. Эстафеты.	1
45	Опорный прыжок	1
46	Упражнения на гимнастической скамейке	1
47	Упражнения на гимнастической стенке	1
48	Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки	1
49	Инструктаж по ТБ. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1
50	Остановка в шаге и прыжком.	1
51	Броски в корзину.	1
52	История появления упражнений с мячом.	1
53	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	1
54	Ведение мяча на месте , по прямой, по дуге.	1
55	Ведение мяча с остановками по сигналу.	1
56	Передвижение в стойке баскетболиста	1
57	Ведение мяча с последующим броском	1

58	Волейбол. Прямая нижняя и боковая подача	1
59	Прямая нижняя и боковая подача.	1
60	Прямая нижняя и боковая подача.	1
61	Прямая нижняя и боковая подача.	1
62	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища	1
63	Верхняя передача мяча	1
64	Нижняя передача мяча	1
65	Футбол. Остановка катящегося мяча	1
66	Ведение мяча по прямой ,по дуге с остановками по сигналу.	1
67	Ведение мяча по прямой ,по дуге с остановками по сигналу.	1
68	Ведение мяча между стоек, с обведением стоек.	1
69	Ведение мяча между стоек, с обведением стоек.	1
70	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	1
71	История возникновения футбола.	1
72	Игра мини-футбол по упрощенным правилам	1
73	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
74	Игры: «Пустое место» , «Белые медведи»	1
75	Игры: «Белые медведи» , «Космонавты»	1
76	Игры: «Прыжки по полоскам» , «Волк во рву»	1
77	Игры: «Удочка» , «Мышеловка» , «Невод»	1
78	Игры: «Удочка» , «Кто дальше бросит»	1
79	Игры: «Гонка мячей по кругу» , «Мяч среднему»	1
80	Игры: «Снайперы» , «Салки»	1
81	Эстафеты с мячами	1
82	Игры: «Салки на марше», «Липкий мяч» Промежуточная аттестация.	1
83	Игры: «День и ночь», «Охотники и утки»	1
84	Игры: «На буксире» , «Шишки, желуди, орехи»	1
85	Встречная эстафета.	1
86	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча	1
87	Метание малого мяча на заданное	1

	расстояние	
88	Метание малого мяча стоя на месте	1
89	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
90	Метание малого мяча на дальность	1
91	Метание малого мяча на дальность	1
92	Метание малого мяча на результат	1
93	Урок – соревнование. Эстафеты	1
94	Прыжки на месте. Игра «Кенгуру»	1
95	Прыжки с продвижением вперед и назад.	1
96	Прыжки левым и правым боком. Игра «Третий лишний»	1
97	Прыжки в длину с места	1
98	Прыжки через скакалку	1
99	Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов	1
100	Встречная эстафета	1
101	Урок- соревнование.	1
102	Комплекс дыхательных упражнений.	1

Поурочное планирование 3класс		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба через препятствия.	1ч.
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью.	1ч.
3	Бег на результат 30 и 60метров.	1ч.
4	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см.	1ч.
5	Прыжок в длину с разбега.	1ч.
6	Метание малого мяча в цель с 4-5метров.	1ч.
7	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	1ч.
8	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1ч.
9	Бег 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70м,ходьба 100м)	1ч.
10	Бег 4мин. Чередование ходьбы и бега (ходьба 90м, бег 80м)	1ч.
11	Бег 4 м. Преодоление препятствий.	1ч.
12	Бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м)	1ч.
13	Бег 5мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100м, ходьба 70м)	1ч.
14	Кросс 500метров.	1ч.
15	Инструктаж по ТБ Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1ч.
16	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1ч.
17	Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1ч.
18	Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1ч.
19	Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед.	1ч.
20	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1ч.
21	Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе.	1ч.
22	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на гимнастической	1ч.

	скамейке.	
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1ч.
24	Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну.	1ч.
25	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба по гимнастическому бревну.	1ч.
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч.
27	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1ч.
28	Инструктаж по ТБ Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1ч
29	Игры: «Гуси лебеди», «Белые медведи». Эстафеты.	1ч.
30	Игры: «Пустое место», «У медведя во бору». Эстафеты.	1ч.
31	Игры: «Гуси лебеди», «У медведя во бору». Эстафеты.	1ч.
32	Игры: «Пустое место», «Салки - догонялки». Эстафеты.	1ч.
33	Игры: «Салки», «Белые медведи». Эстафеты.	1ч.
34	Игра «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1ч.
35	Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»	1ч.
36	Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»	1ч.
37	Игры: «Охотники и утки», «Два мороза»	1ч.
38	Игры: «Третий лишний», «Вышибало»	1ч.
39	Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Вышибало»	1ч.
40	Инструктаж по ТБ Ловля и передача мяча в движении.	1ч.
41	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом.	1ч.
42	Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах.	1ч.
43	Бросок от груди двумя руками.	1ч.
44	Броски в цель (кольцо, щит.)	1ч.
45	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.	1ч.
46	Ловля и передача мяча в треугольниках и	1ч.

	квадратах. Бросок двумя руками от груди.	
47	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1ч.
48	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении.	1ч.
49	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.
50	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах и круге.	1ч.
51	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1ч.
52	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1ч.
53	Игра в мини-баскетбол.	1ч.
54	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча от груди двумя руками.	1ч.
55	Ведение мяча с изменением направления. Игра мини-баскетбол.	1ч.
56	Ловля и передача мяча в движении бегом.	1ч.
57	Ловля и передача мяча в парах.	1ч.
58	Ловля и передача мяча в круге.	1ч.
59	Инструктаж по ТБ. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу»	1ч.
60	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Эстафеты, с ведением мяча.	1ч.
61	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Кто быстрее»	1ч.
62	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах. Игра «Салки на марше»	1ч.
63	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Космонавты»	1ч.
64	Игры: «Кто дальше бросит» , «Волк во рву»	1ч.
65	Эстафеты с мячом.	1ч.
66	Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты.	1ч.
67	Эстафеты с ведением мяча.	1ч.
68	Развитие скоростно- силовых способностей по средствам различных эстафет.	1ч.
69	Игры: «Охотники и утки», «Вышибало»	1ч.
70	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча	1ч.
71	Верхняя передача мяча в парах	1ч.
72	Нижняя передача мяча	1ч.
73	Нижняя передача мяча в парах	1ч.
74	Броски мяча над собой и партнеру	1ч.

75	Передача и прием мяча в парах	1ч.
76	Передача и прием мяча в парах. Игра «Вышибало»	1ч.
77	Передача и прием мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	1ч.
78	Передача и прием мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1ч.
79	Передача и прием мяча в парах. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1ч.
80	Передача и прием мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1ч.
81	Нижняя прямая подача	1ч.
82	Нижняя прямая подача.	1ч.
83	Игра Пионербол	1ч.
84	Игра Пионербол	1ч.
85	Игра Пионербол	1ч.
86	Игра Волейбол по упрощенным правилам.	1ч.
87	Игра Волейбол по упрощенным правилам. Промежуточная аттестация.	1ч.
88	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 2мин.	1ч.
89	Бег 3мин. Преодоление препятствий.	1ч.
90	Прохождение полосы препятствий.	1ч.
91	. Бег 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег80м, ходьба 90м)	1ч.
92	Бег на выносливость. Бег 300метров.	1ч.
93	Бег в равномерном темпе 5 минут.	1ч.
94	Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м)	1ч.
95	Кросс 500метров на результат	1ч.
96	Ходьба через препятствия. Круговая эстафета.	1ч.
97	Бег 60метров с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	1ч.
98	Бег на результат 30 и 60 метров.	1ч.
99	Прыжок в длину с места.	1ч.
100	Прыжок в длину с разбега.	1ч.
101	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1ч.
102	Метание малого мяча на дальность.	1ч.

Поурочное планирование 4класс		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Развитие фк в России в 17-19вв.	1ч.
2	Челночный бег 3х10метров.	1ч.
3	Бег 30метров	1ч.
4	Бег без учета времени 1000м	1ч.
5	Бег на выносливость до 6мин	1ч.
6	Прыжки в длину с места	1ч.
7	Прыжки в высоту способом перешагивание	1ч.
8	Прыжки в высоту способом перешагивание	1ч.
9	Метание мяча в цель с расстояния 5-6 метров	1ч.
10	Метание мяча в цель с 5-6 метров	1ч.
11	Многоскоки (8прыжков) на результат	1ч.
12	Многоскоки на результат 10прыжков	1ч.
13	Инструктаж по ТБ. Эстафеты.	1ч.
14	Игра «Пустое место»	1ч.
15	Игра «Белые медведи»	1ч.
16	Игра «Лиса и куры»	1ч.
17	Беговые эстафеты без предметов	1ч.
18	Игра «Зайцы в огороде»	1ч.
19	Игра «Охотники и утки»	1ч.
20	Игра «Перестрелка»	1ч.
21	Игра «Перестрелка в 2 мяча»	1ч.
22	Игра «Вызов номеров»	1ч.
23	Инструктаж по ТБ. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.	1ч.
24	Строевые упражнения на месте.	1ч.
25	Перестроение на месте. Смыкание и размыкание приставными шагами.	1ч.
26	Кувырок вперед	1ч.
27	Перекат назад в стойку на лопатках	1ч.
28	Равновесие. (ласточка)	1ч.
29	Равновесие, кувырок вперед	1ч.
30	Висы и упоры.	1ч.
31	Висы и упоры. Подтягивание в висе	1ч.
32	Подтягивание в висе и в висе лежа	1ч.
33	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1ч.
34	Опорный прыжок (вскок в упор присев на колени)	1ч.
35	Опорный прыжок (соскок прогнувшись)	1ч.
36	Лазание по гимнастической стенке	1ч.

37	Лазание по гимнастической наклонной скамейке	1ч.
38	Лазание по канату	1ч.
39	Лазание по канату	1ч.
40	Лазание по гимнастической стенке	1ч.
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1ч.
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1ч.
43	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячом	1ч.
44	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1ч.
45	Игра «Третий лишний»	1ч.
46	Игра «Два Мороза»	1ч.
47	Игра «Охотники и утки»	1ч.
48	Игра «Мяч капитану»	1ч.
49	Эстафеты с мячом	1ч.
50	Игра «Мяч ловцу»	1ч.
51	Игра Пионербол по упрощенным правилам	1ч.
52	Пионербол по упрощенным правилам	1ч.
53	Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в Пионербол	1ч.
54	Прием и передача мяча	1ч.
55	Прием и передача мяча	1ч.
56	Подача мяча	1ч.
57	Подача мяча по зонам	1ч.
58	Нападающий удар	1ч.
59	Нападающий удар	1ч.
60	Взаимодействие игроков	1ч.
61	Игра в Пионербол	1ч.
62	Игра в Пионербол	1ч.
63	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении.	1ч.
64	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом.	1ч.
65	Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах.	1ч.
66	Бросок от груди двумя руками.	1ч.
67	Броски в цель (кольцо, щит.)	1ч.
68	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.	1ч.
69	Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах.	1ч.
70	Бросок двумя руками от груди.	1ч.
71	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Бросок двумя	1ч.

	руками от груди.	
72	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении.	1ч.
73	Ведение мяча с изменением направления.	1ч.
74	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах и круге.	1ч.
75	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1ч.
76	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1ч.
77	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча	1ч.
78	Верхняя передача мяча в парах	1ч.
79	Нижняя передача мяча	1ч.
80	Нижняя передача мяча в парах	1ч.
81	Нижняя прямая подача мяча	1ч.
82	Нижняя прямая подача мяча	1ч.
83	Нижняя прямая подача мяча	1ч.
84	Верхняя и нижняя передача мяча	1ч.
85	Передача и прием мяча в парах. Игра «Вышибало»	1ч.
86	Передача и прием мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	1ч.
87	Игра Волейбол по упрощенным правилам	1ч.
88	Промежуточная аттестация. Игра Волейбол по упрощенным правилам	1ч.
89	Игра Волейбол по упрощенным правилам	1ч.
90	Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин.	1ч.
91	Бег 30 и 60м. Чередование ходьбы и бега (70м- бег, 100м- ходьба)	1ч.
92	Бег на результат 30 и 60м	1ч.
93	Прыжки в длину с места	1ч.
94	Прыжки в длину с места на результат.	1ч.
95	Метание малого мяча	1ч.
96	Метание малого мяча	1ч.
97	Метание малого мяча на дальность.	1ч.
98	Прыжок в длину с разбега	1ч.
99	Прыжок в длину с разбега	1ч.
100	Прыжок в длину с разбега на результат	1ч.
101	Прохождение полосы препятствий	1ч.
102	Эстафетный бег	1ч.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся

выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт.

Оборудование: спортивный инвентарь, игровой материал для организации.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ОРДЫНСКОГО РАЙОНА

МКОУ Ордынская санаторная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
5-9 класса

р.п.Ордынское 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета физкультура составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

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

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

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных

движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

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

Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты:

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного

и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету физическая культура;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

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

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

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

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

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

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

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

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

- обозначать символом и знаком движение;

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

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

Предметные результаты

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

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

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

		правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой

		темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	*Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой

		помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; *У*держивает правильную осанку при ходьбе и беге.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.
Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.
Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.
Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.
Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
Модуль «Гимнастика».
Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».
Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;

подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.
Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.
Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.
Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.
Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.
Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и
последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.
Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.
Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.
Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.
Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.
Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.
Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.
Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.
Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.
Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании

техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.
Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.
Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.
Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.
Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.
Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.
Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.
Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.
Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих

упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с

изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной

интенсивности.

Тематический план для АООП ООО ЗПР

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			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
Итого по разделу		11			

Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf

5.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
5.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
5.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
5.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
5.6	Модуль "Спорт"	3			https://www.gto.ru/

					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		47			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		11			
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.6	Модуль "Спорт"	3			https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		47			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		11			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность**					

4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5.6	Модуль "Спорт"	3			https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		47			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.6	Модуль "Спорт"	3			https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу		47			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
3	Олимпийские игры древности	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
4	Бег на длинные дистанции	1				https://shkolamedynska

						ya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
6	Бег на короткие дистанции	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
9	Прыжок в длину с разбега	1				https://shkolamedynskaya-

	способом «согнув ноги»					r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
14	Прыжок в высоту с прямого	1				https://shkolamedynskaya-

	разбега					r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
15	Режим дня	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
16	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
17	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
18	Составление дневника по физической культуре	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizic

						heskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
19	Упражнения утренней зарядки	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
20	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
21	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf

23	Кувырок назад в группировке	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
24	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
25	Опорные прыжки	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
26	Опорные прыжки	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
27	Упражнения на низком	1				https://shkolamedynska

	гимнастическом бревне					ya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
31	Правила и техника выполнения	1				https://www.gto.ru/

	нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
35	Повороты на лыжах способом	1				https://shkolamedynskaya-

	переступания					r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizic

						heskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
44	Ведение мяча стоя на месте	1				https://shkolamedynska

						ya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
45	Ведение мяча в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
46	Ведение мяча в движении	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
48	Технические действия с мячом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru

						/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
49	Технические действия с мячом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
50	Прямая нижняя подача мяча	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
51	Прямая нижняя подача мяча	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
52	Приём и передача мяча снизу	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klas

						s_1_.pdf
53	Приём и передача мяча снизу	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
54	Приём и передача мяча сверху	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
55	Приём и передача мяча сверху	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
56	Технические действия с мячом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf

57	Технические действия с мячом	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
60	Ведение футбольного мяча «по прямой» Промежуточная аттестация.	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
61	Ведение футбольного мяча «по	1				https://shkolamedynskaya-

	прямой»					r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
65	Обводка мячом ориентиров	1				https://shkolamedynskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizic

						heskaya_kul_tura_5_klass_1_.pdf
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
6	Гладкий равномерный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
7	Правила и техника выполнения нормативов	1				https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
11	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
14	Составление дневника физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
15	Физическая подготовка человека	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
16	Основные показатели физической нагрузки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
17	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

18	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
19	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
20	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
21	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
22	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
23	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
27	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
28	Лазание по канату в три приема	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
29	Лазание по канату в три приема	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
45	Упражнения в ведении мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
46	Упражнения в ведении мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	зоны площадки					kultura-6-7-klassy-matveev
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
59	Удар по катящемуся мячу с разбега. Промежуточная аттестация.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	обводки					
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
4	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
6	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
8	Эстафетный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
10	Прыжки с разбега в длину	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
12	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО: кросс на 3 км					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
14	Прыжки с разбега в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
15	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
16	Тактическая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
17	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
18	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
19	Оценивание	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	оздоровительного эффекта занятий физической культурой					kultura-6-7-klassy-matveev
20	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
22	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
23	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
24	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

						kultura-6-7-klassy-matveev
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
30	Лазанье по канату в два приёма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
31	Лазанье по канату в два приёма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
35	Поворот упором при спуске	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	с пологого склона					kultura-6-7-klassy-matveev
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
50	Верхняя прямая подача мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
51	Верхняя прямая подача мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

54	Перевод мяча за голову	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
55	Перевод мяча за голову	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
60	Тактические действия при выполнении углового удара. Промежуточная аттестация.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
4	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
6	Бег на длинные дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1				https://www.gto.ru/

	1500 м или 2000 м					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
8	Прыжки в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
9	Прыжки в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г					https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
15	Прыжки с разбега в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
16	Прыжки с разбега в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
17	Прыжки с разбега в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
19	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
20	Упражнения для профилактики утомления	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

21	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
22	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
23	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

	из положения стоя на гимнастической скамье Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях					
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
28	Лазанье по канату в два приёма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
29	Лазанье по канату в три приёма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
30	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

34	Торможение боковым скольжением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
42	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

43	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
44	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
50	Прямой нападающий удар	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
51	Прямой нападающий удар	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
52	Индивидуальное блокирование мяча в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	прыжке с места					
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
54	Тактические действия в защите	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
55	Тактические действия в нападении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
56	Верхняя прямая подача мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
57	Верхняя прямая подача мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Промежуточная аттестация.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
62	Правила игры в мини-футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
63	Правила игры в мини-футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

	испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
5	Бег на длинные дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
7	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

						kultura-8-9-klassy-matveev
8	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
10	Метание мяча весом 150г	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

14	Прыжки в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
15	Прыжки в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
16	Прыжки в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
17	Восстановительный массаж	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Банные процедуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
19	Измерение функциональных резервов организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
20	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
21	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
22	Длинный кувырок с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

23	Кувырок назад в упор	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
24	Акробатические комбинации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
26	Лазанье по канату в три приёма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
29	Упражнения черлидинга	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

30	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
34	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
35	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
37	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
38	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	другой					
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
40	Ведение мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
41	Ведение мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
42	Передача мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
43	Приемы и броски мяча на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
44	Приемы и броски мяча на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
45	Приемы и броски мяча в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
46	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
47	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
48	Игровая деятельность с использованием разученных	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	технических приёмов					kultura-8-9-klassy-matveev
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
53	Приёмы и передачи в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
54	Нападающий удар	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
55	Нападающий удар	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
56	Блокирование	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
57	Блокирование	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
60	Ведение мяча Промежуточная аттестация.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
61	Приемы мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
62	Передачи мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
63	Остановки и удары по мячу с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg

	ступени)					
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				https://www.gto.ru/ https://disk.yandex.ru/d/WdxXku7V-a5kqg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся

выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт.

Оборудование: спортивный инвентарь, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.