

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области
Орган местного самоуправления Управление образованием
Полевского городского округа
МБОУ ПГО "СОШ № 14"**

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ПГО
«СОШ № 14»
И.А.Харланов
Приказ № 179-д от
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
5-9 классы

Полевской, 2023 год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры: воспитание интереса к физической культуре и спорту; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся; коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета. Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики. В разделе "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом,

хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).
Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов:

в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания школы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
 участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	7			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
4	Составление дневника по физической культуре	1				
5	Упражнения утренней зарядки	1				
6	Бег на короткие дистанции	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
8	Бег на длинные дистанции	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				

11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
12	Метание малого мяча на дальность	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
16	Упражнения на развитие гибкости	1				
17	Упражнения на развитие координации	1				
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
21	Опорные прыжки	1				
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				

26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
29	Режим дня	1				
30	Наблюдение за физическим развитием	1				
31	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
34	Технические действия с мячом	1				
35	Технические действия с мячом	1				
36	Прямая нижняя подача мяча	1				
37	Приём и передача мяча снизу	1				

38	Приём и передача мяча сверху	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
40	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
43	Повороты на лыжах способом переступания	1				
44	Повороты на лыжах способом переступания	1				
45	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
47	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
48	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
49	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
51	Техника ловли мяча	1				
52	Техника передачи мяча	1				
53	Техника передачи мяча	1				

54	Ведение мяча стоя на месте	1				
55	Ведение мяча стоя на месте	1				
56	Ведение мяча в движении	1				
57	Ведение мяча в движении	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
60	Технические действия с мячом	1				
61	Технические действия с мячом	1				
62	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
65	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
67	Ведение футбольного мяча «змейкой» Обводка мячом ориентиров	1				
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая подготовка человека	1				
2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
3	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
5	Спринтерский бег	1				
6	Спринтерский бег	1				
7	Гладкий равномерный бег	1				
8	Гладкий равномерный бег	1				
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
18	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
19	Акробатические комбинации	1				
20	Акробатические комбинации	1				
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				

24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
25	Лазание по канату в три приема	1				
26	Лазание по канату в три приема	1				
27	Упражнения ритмической гимнастики	1				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
31	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				

34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
36	Упражнения лыжной подготовки	1				
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
40	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
41	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
42	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
44	Упражнения в ведении мяча	1				
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
46	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
54	Составление дневника физической культуры	1				
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
57	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				

59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Возрождение Олимпийских игр	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
6	Эстафетный бег	1				
7	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				

11	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
13	Преодоление препятствий наступанием	1				
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
17	Акробатические комбинации	1				
18	Акробатические пирамиды	1				
19	Стойка на голове с опорой на руки	1				
20	Стойка на голове с опорой на руки	1				
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
25	Лазанье по канату в два приёма	1				
26	Лазанье по канату в два приёма	1				
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				

38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
42	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
43	Тактическая подготовка	1				
44	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
45	Передача мяча после отскока от пола	1				
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				
47	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
52	Верхняя прямая подача мяча	1				
53	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
55	Перевод мяча за голову	1				
56	Перевод мяча за голову	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
60	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
61	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
68	Истоки развития олимпизма в России	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Бег на короткие дистанции	1				
4	Бег на средние дистанции	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
6	Бег на длинные дистанции	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
9	Прыжки в длину с разбега	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
13	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
14	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
15	Коррекция нарушения осанки	1				
16	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
17	Акробатические комбинации	1				
18	Акробатические комбинации	1				
19	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
24	Профилактика умственного перенапряжения	1				

25	Упражнения для профилактики утомления	1				
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
31	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				

36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
43	Повороты с мячом на месте	1				
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
45	Передача мяча одной рукой снизу	1				
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				
47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
49	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
51	Прямой нападающий удар	1				

52	Прямой нападающий удар	1				
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
55	Тактические действия в защите	1				
56	Тактические действия в нападении	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
60	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
61	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
63	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
64	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
65	Правила игры в мини-футбол	1				
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				

67	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Измерение функциональных резервов организма	1				
3	Бег на короткие дистанции	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
6	Бег на длинные дистанции	1				
7	Бег на длинные дистанции	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
12	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
13	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				

14	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
16	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
17	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
18	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
19	Длинный кувырок с разбега	1				
20	Кувырок назад в упор	1				
21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
24	Упражнения черлидинга	1				
25	Прыжки в высоту	1				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1				

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
30	Банные процедуры	1				
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				

38	Ведение мяча	1				
39	Передача мяча	1				
40	Приемы и броски мяча на месте	1				
41	Приемы и броски мяча на месте	1				
42	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
43	Приемы и броски мяча после ведения	1				
44	Приемы и броски мяча после ведения	1				
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
48	Приёмы и передачи в движении	1				
49	Приёмы и передачи в движении	1				
50	Удары	1				
51	Удары	1				
52	Блокировка	1				
53	Блокировка	1				
54	Ведение мяча	1				
55	Приемы мяча	1				
56	Занятия физической культурой и режим питания	1				
57	Передачи мяча	1				
58	Остановки и удары по мячу с места	1				
59	Остановки и удары по мячу с места	1				
60	Остановки и удары по мячу в движении	1				
61	Остановки и удары по мячу в движении	1				

62	Плавание брассом	1				
63	Повороты при плавании брассом	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
65	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
66	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702693

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен с 01.02.2023 по 01.02.2024