

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

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 18 от  
28.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ПМО  
СО «СОШ № 14»  
И.А.Харланов  
Приказ № 319-Д  
от 28.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5-9 класс  
Вариант 8.1  
(ФАООП ООО ОУО)**

**Полевской, 2025 г.**

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I - IV 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, самоагressия, 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 раздел "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 V-го 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 (корригирующие 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 движении, 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.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---|------------------|---|
|          |   | Всего            |   |
| 1        | Физическая культура в основной школе  | 1                |   |
| 2        | Физическая культура и здоровый образ жизни человека   | 1                |   |
| 3        | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени             | 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 30 м                                 | 1                |   |
| 8        | Бег на длинные дистанции  | 1                |   |
| 9        | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м                               | 1                |   |
| 10       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км                               | 1                |   |
| 11       | Метание малого мяча в неподвижную мишень  | 1                |   |
| 12       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г                    | 1                |   |
| 13       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 1                |   |
| 14       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1                |   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |  |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м  | 1 |  |
| 17 | Режим дня   | 1 |  |
| 18 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения  | 1 |  |
| 19 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма  | 1 |  |
| 20 | Кувырок вперёд и назад в группировке  | 1 |  |
| 21 | Кувырок назад в группировке   | 1 |  |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно   | 1 |  |
| 23 | Опорные прыжки  | 1 |  |
| 24 | Опорные прыжки  | 1 |  |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне  | 1 |  |
| 26 | Упражнения на гимнастической лестнице   | 1 |  |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке   | 1 |  |
| 28 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | 1 |  |
| 30 | Олимпийские игры древности  | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 31 | Организация и проведение самостоятельных занятий   | 1 |  |
| 32 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека                           | 1 |  |
| 33 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 |  |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 |  |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания  | 1 |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания  | 1 |  |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1 |  |
| 39 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1 |  |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона   | 1 |  |
| 41 | Спуск на лыжах с пологого склона   | 1 |  |
| 42 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона   | 1 |  |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км                                      | 1 |  |
| 44 | Техника ловли и передачи мяча на месте   | 1 |  |
| 45 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении  | 1 |  |
| 46 | Ведение мяча стоя на месте   | 1 |  |
| 47 | Ведение мяча в движении  | 1 |  |
| 48 | Ведение мяча в движении  | 1 |  |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| 49   | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1         |  |
| 50   | Технические действия с мячом   | 1         |  |
| 51   | Технические действия с мячом   | 1         |  |
| 52   | Прямая нижняя подача мяча  | 1         |  |
| 53   | Прямая нижняя подача мяча  | 1         |  |
| 54   | Приём и передача мяча снизу  | 1         |  |
| 55   | Приём и передача мяча снизу  | 1         |  |
| 56   | Приём и передача мяча сверху   | 1         |  |
| 57   | Приём и передача мяча сверху   | 1         |  |
| 58   | Технические действия с мячом   | 1         |  |
| 59   | Технические действия с мячом   | 1         |  |
| 60   | Удар по мячу внутренней стороной стопы   | 1         |  |
| 61   | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы  | 1         |  |
| 62   | Ведение футбольного мяча «по прямой»   | 1         |  |
| 63   | Ведение футбольного мяча «по прямой»   | 1         |  |
| 64   | Ведение футбольного мяча «по кругу»  | 1         |  |
| 65   | Ведение футбольного мяча «по кругу»  | 1         |  |
| 66   | Ведение футбольного мяча «змейкой»   | 1         |  |
| 67   | Обводка мячом ориентиров   | 1         |  |
| 68   | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1         |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>68</b> |  |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--|
|       |   | Всего            |  |
| 1     | Физическая подготовка человека  | 1                |  |
| 2     | Составление дневника физической культуры  | 1                |  |
| 3     | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой  | 1                |  |
| 4     | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением  | 1                |  |
| 5     | Спринтерский бег  | 1                |  |
| 6     | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.  | 1                |  |
| 7     | Гладкий равномерный бег   | 1                |  |
| 8     | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м   | 1                |  |
| 9     | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км   | 1                |  |
| 10    | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1                |  |
| 11    | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м  | 1                |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 12 | Метание малого мяча по движущейся мишени  | 1 |  |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г                    | 1 |  |
| 14 | Основные показатели физической нагрузки   | 1 |  |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 16 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                          | 1 |  |
| 17 | Возрождение Олимпийских игр   | 1 |  |
| 18 | Символика и ритуалы Олимпийских игр   | 1 |  |
| 19 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах      | 1 |  |
| 20 | Упражнения для коррекции телосложения   | 1 |  |
| 21 | Упражнения для профилактики нарушения зрения  | 1 |  |
| 22 | Упражнения для профилактики нарушений осанки  | 1 |  |
| 23 | Акробатические комбинации   | 1 |  |
| 24 | Акробатические комбинации   | 1 |  |
| 25 | Опорные прыжки через гимнастического козла  | 1 |  |
| 26 | Опорные прыжки через гимнастического козла  | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне   | 1 |  |
| 28 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине   | 1 |  |
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:<br>подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 30 | Лазание по канату в три приема   | 1 |  |
| 31 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:<br>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.            | 1 |  |
| 32 | Упражнения ритмической гимнастики  | 1 |  |
| 33 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом   | 1 |  |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом  | 1 |  |
| 35 | Передвижение одновременным одношажным ходом  | 1 |  |
| 36 | Техника спусков с пологого склона в низкой стойке  | 1 |  |
| 37 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»  | 1 |  |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона  | 1 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                   | 1 |  |
| 40 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами                             | 1 |  |
| 41 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами                             | 1 |  |
| 42 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | 1 |  |
| 43 | Передвижение в стойке баскетболиста   | 1 |  |
| 44 | Прыжки вверх толчком одной ногой  | 1 |  |
| 45 | Остановка двумя шагами и прыжком  | 1 |  |
| 46 | Упражнения в ведении мяча   | 1 |  |
| 47 | Упражнения в ведении мяча   | 1 |  |
| 48 | Упражнения на передачу и броски мяча  | 1 |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов                       | 1 |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов                       | 1 |  |
| 51 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки                 | 1 |  |
| 52 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки                | 1 |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча         | 1 |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча         | 1 |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху                | 1 |  |

|                                     |  |    |  |
|-------------------------------------|--|----|--|
| 56                                  | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху   | 1  |  |
| 57                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху   | 1  |  |
| 58                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху   | 1  |  |
| 59                                  | Удар по катящемуся мячу с разбега  | 1  |  |
| 60                                  | Удар по катящемуся мячу с разбега  | 1  |  |
| 61                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча   | 1  |  |
| 62                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча   | 1  |  |
| 63                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча  | 1  |  |
| 64                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча  | 1  |  |
| 65                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча   | 1  |  |
| 66                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки  | 1  |  |
| 67                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ   | 1  |  |
| 68                                  | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |  |

## 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--|
|       |  | Всего            |  |
| 1     | Истоки развития олимпизма в России   | 1                |  |
| 2     | Олимпийское движение в СССР и современной России                                       | 1                |  |
| 3     | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1                |  |
| 4     | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом                 | 1                |  |
| 5     | Бег на короткие и средние дистанции  | 1                |  |
| 6     | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м              | 1                |  |
| 7     | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом                          | 1                |  |
| 8     | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м                    | 1                |  |
| 9     | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км                    | 1                |  |
| 10    | Эстафетный бег   | 1                |  |
| 11    | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м             | 1                |  |
| 12    | Прыжки с разбега в высоту  | 1                |  |
| 13    | Прыжки с разбега в длину   | 1                |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 1 |  |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г   | 1 |  |
| 16 | Тактическая подготовка   | 1 |  |
| 17 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий   | 1 |  |
| 18 | Планирование занятий технической подготовкой   | 1 |  |
| 19 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой   | 1 |  |
| 20 | Упражнения для коррекции телосложения  | 1 |  |
| 21 | Упражнения для профилактики нарушения осанки   | 1 |  |
| 22 | Акробатические комбинации  | 1 |  |
| 23 | Акробатические пирамиды  | 1 |  |
| 24 | Стойка на голове с опорой на руки  | 1 |  |
| 25 | Комплекс упражнений степ-аэробики  | 1 |  |
| 26 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:<br>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 27 | Комбинация на гимнастическом бревне  | 1 |  |
| 28 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине  | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:<br>подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 30 | Лазанье по канату в два приёма   | 1 |  |
| 31 | Лазанье по канату в два приёма   | 1 |  |
| 32 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)   | 1 |  |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор»  | 1 |  |
| 34 | Торможение на лыжах способом «упор»  | 1 |  |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона  | 1 |  |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона  | 1 |  |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах  | 1 |  |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах  | 1 |  |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции   | 1 |  |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции   | 1 |  |
| 41 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции  | 1 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 |  |
| 43 | Передача и ловля мяча после отскока от пола                             | 1 |  |
| 44 | Передача и ловля мяча после отскока от пола                             | 1 |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                  | 1 |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                  | 1 |  |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения               | 1 |  |
| 48 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения               | 1 |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов    | 1 |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов    | 1 |  |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча  | 1 |  |
| 52 | Верхняя прямая подача мяча  | 1 |  |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                           | 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                                  | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии  | 1  |  |
| 64                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов   | 1  |  |
| 65                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов   | 1  |  |
| 66                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов   | 1  |  |
| 67                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.  | 1  |  |
| 68                                  | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |  |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658558

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен С 10.01.2025 по 10.01.2026