

Санкт – Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Детский психоневрологический санаторий «Комарово»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
СПб ГБУЗ «ДПС «Комарово»
протокол № 1 от 22.09.2023

УТВЕРЖДАЮ Главный врач СПб ГБУЗ «ДПС «Комарово» <u>А.В. Зиновьев</u> <u>10.10.2023</u>
--

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физкультура»
для 5-8 класса
(АООП УО)**

Составитель: Разинкова И.И.

Санкт – Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 -8 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2018г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережливости; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; ·
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; ·
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ·
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; ·
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; ·
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень: ·

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры); ·
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; ·
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; ·
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; ·
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; ·
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; ·
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; ·
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; ·
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; ·

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; ·
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; ·
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; ·
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; ·
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия физической культуры физическая культура, физическое воспитание. Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

- Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.
- Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.
- Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.
- Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических

навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

- Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.
- В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.
- Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.
- Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физической культуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.
- В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.
- Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физической культуры в подготовке к труду.

• **Гимнастика**

- Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
- Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

- Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.
- Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.
- Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.
- Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
- Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне

(высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

- Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

• Легкая атлетика

- Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.
- Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.
- Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.
- Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.
- Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.
 - Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка

- Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.
- Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Спортивные игры

- Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.
- Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.
- **Баскетбол**
- Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
- Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
- Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
- Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.
- Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
- Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».
- Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры

- «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Метапредметные связи

- Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.
- Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.
- География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Формы и порядок контроля.

- Контроль и оценка в 5 классе применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

- Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.
- Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

- МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

- Курс «Физическая культура» изучается 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), третий час РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью

- Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:
- -диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;
- -коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;
- -консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;
- -информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).
- Коррекционно-развивающая работа включает:
 - -системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;
 - -совершенствование коммуникативной деятельности;
 - -формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);
 - -развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
 - -развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
 - -формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;
 - -достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.
- *Механизмы реализации программы коррекционной работы*
- Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).
- Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- -многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- -комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- -разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.
- Социальное партнерство предусматривает:
- -сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- -сотрудничество со средствами массовой информации;
- -сотрудничество с родительской общественностью.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.
- Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.
- Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых без данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».
- Интерактивный электронный коннект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».
- Прим: Д – демонстрационный экземпляр
- К – комплект (из расчета на каждого ученика)
- Г – комплект для группы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

	"Легкая атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
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	Олимпийские игры древности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
2	Режим дня	1				
3	Наблюдение за физическим развитием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
4	Определение состояния организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
5	Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
6	Упражнения на развитие координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
7	Упражнения на формирование телосложения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
8	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
9	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
10	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
11	Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/	
12	Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	

					https://www.gto.ru/
13	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
14	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
20	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
21	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
22	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

						https://www.gto.ru/
23	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
24	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
25	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
26	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
27	Техника ловли мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
28	Техника ловли мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
29	Техника передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
30	Техника передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
31	Ведение мяча стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
32	Ведение мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
33	Бросок баскетбольного мяча в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s

	корзину двумя руками от груди с места				tart/262762
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
35	Технические действия с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
36	Технические действия с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
37	Прямая нижняя подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
38	Приём и передача мяча снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
39	Приём и передача мяча снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
40	Приём и передача мяча сверху	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
41	Технические действия с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
42	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
43	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
44	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
45	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
46	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
47	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
48	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/

	помощь при травмах				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
55	Правила и техника выполнения	1			https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
56	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			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s

	гимнастической скамье. Подвижные игры				tart/263013
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
67	Зимний фестиваль ГТО. (сдача	1			https://www.gto.ru/

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
68	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

	деятельность				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/s

					tart/262982
2	Составление дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/s tart/262982
3	Физическая подготовка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/s tart/262982
4	Основные показатели физической нагрузки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/s tart/262982
5	Упражнения для коррекции телосложения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/s tart/314149
6	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/s tart/314149
7	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
12	Спринтерский бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
13	Спринтерский бег	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/

14	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
15	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
16	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
17	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
18	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
19	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
20	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
21	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
22	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
23	Упражнения лыжной подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

24	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
25	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
26	Передвижение в стойке баскетболиста	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
27	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
28	Остановка двумя шагами и прыжком	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
29	Упражнения в ведении мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
30	Упражнения в ведении мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
31	Упражнения на передачу и броски мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
32	Упражнения на передачу и броски мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
35	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
36	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
37	Передача мяча двумя руками снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/

	в разные зоны площадки				
38	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
41	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
42	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
47	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
48	Правила и техника выполнения	1			https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013

55	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				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013

	Подвижные игры					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/

	Подвижные игры				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
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://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982

	физическими упражнениями					
3	Тактическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253
4	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253
5	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253
6	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Преодоление препятствий наступанием	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
12	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
13	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
14	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/

15	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
16	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
17	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
18	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
19	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
20	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
21	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
22	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
23	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
24	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
25	Спуски и подъёмы во время	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s

	прохождения учебной дистанции				tart/262762
26	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762
27	Передача мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
28	Ловля мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
28	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
30	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
32	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
35	Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
36	Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
37	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
38	Перевод мяча за голову	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
40	Игровая деятельность с	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/

	использованием разученных технических приёмов					
41	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
42	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
43	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
44	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
47	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s

						tart/263013
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
52	Правила и техника 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://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
53	Правила и техника 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://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
56	Правила и техника выполнения	1				https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/263013

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
Итого по разделу		1			
2.1					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			http://mboyrochsosh.lbihost.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

	спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/26298
2	Коррекция нарушения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/s

	осанки				tart/26125
3	Коррекция избыточной массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/s tart/26125
4	Профилактика умственного перенапряжения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/s tart/26125
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/s tart/26125
6	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
12	Бег на средние дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
13	Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
14	Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

						https://www.gto.ru/
15	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/ https://www.gto.ru/
17	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
18	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
19	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/26276
20	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/26276
21	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/26276
22	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/26276

23	Торможение боковым скольжением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/26276
24	Переход с одного лыжного хода на другой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/26276
25	Переход с одного лыжного хода на другой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/26276
26	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/26276
27	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/26276
28	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/26276
29	Повороты с мячом на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
30	Повороты с мячом на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
31	Повороты с мячом на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
34	Передача мяча одной рукой снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
35	Передача мяча одной рукой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/

	снизу					
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
39	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
40	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
41	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
45	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
46	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
47	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
48	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
49	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/

50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s

	лыжах 2 км или 3 км					http://www.gto.ru/
57	Правила и техника 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://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/26301
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/26301
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/26301
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/26301
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s tart/26301

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/2630
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
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://resh.edu.ru/subject/lesson/638/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26301
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с	1				https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/s/tart/26301
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/>

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства обучения

Компьютер

Принтер

Музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Переключатель гимнастический (пристеночный)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи (с креплениями и палками)

Сетка для переноски и хранения мячей

Конусы разметочные

Аптечка