

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ ``Етышинская ООШ``**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Минигулова Е.Ю.

Протокол № 5 от  
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Малкова Е.В.

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Васильев Р.Г.

Приказ № 60 от  
«29» августа 2025 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-8 класса

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класса составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

- Учебного плана МБОУ «Етышинская ООШ» на 2025 – 2026 учебный год.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе и 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

### **Личностные результаты:**

- ~ формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- ~ воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- ~ формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

## **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой

нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по  
учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 7 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ~ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ~ 1 балл - минимальная динамика;
- ~ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ~ 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня

физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

#### ***Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) освоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 7 класса***

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

***Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:***

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:**

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(7 класс)*

| № п./п. | Виды испытаний (тесты)   | Показатели        |         |         |               |           |           |
|---------|--|-------------------|---------|---------|---------------|-----------|-----------|
|         |  | Учащиеся          |         |         | Показатели    |           |           |
|         |  | Мальчики          |         |         | Девочки       |           |           |
| Оценка  | «3»  | «4»               | «5»     | «3»     | «4»           | «5»       |           |
| 1       | Бег 60 м. (сек.)   | 9,8 и больше      | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2       | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 24/20             | 29/25   | 35/30   | 15/12         | 22/16     | 35/23     |
| 3       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 145/135           | 170/146 | 190/171 | 125/120       | 150/126   | 170/151   |
| 4       | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10   | 19/16   | 8/5           | 9/6       | 12/8      |
| 5       | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7      | +11     | +5            | +10       | +15       |
| 6       | Бег на 500 м   | Без учета времени |         |         |               |           |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся

конкретного класса.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные 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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 41                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 21                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 26                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 102                 |                                 |

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класс составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

- Учебного плана МБОУ «Етышинская ООШ» на 2025 – 2026 учебный год.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные 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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

## Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 41                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 21                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 26                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 102                 |                                 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

## III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные:

- ~ осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- ~ испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- ~ формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ~ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ~ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- ~ формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### Предметные:

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ~ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ~ 1 балл - минимальная динамика;
- ~ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ~ 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### *Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств  
у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре(8 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)  | Показатели        |          |          |                  |               |           |
|------------|--|-------------------|----------|----------|------------------|---------------|-----------|
|            |  | Учащиеся          |          |          | Девочки          |               |           |
|            |  | Мальчики          | Мальчики | Мальчики | Девочки          | Девочки       | Девочки   |
| Оценка     | «3»  | «4»               | «5»      | «3»      | «4»              | «5»           |           |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)   | 9,8 и<br>больше   | 9,7/9,5  | 9,4/9,0  | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 24/20             | 29/25    | 35/30    | 15/12            | 22/16         | 35/23     |
| 3          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 145/135           | 170/146  | 190/171  | 125/120          | 150/126       | 170/151   |
| 4          | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10    | 19/16    | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7       | +11      | +5               | +10           | +15       |
| 6          | Бег на 500 м   | Без учета времени |          |          |                  |               |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы<br>(количество) |
|---|------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                    |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                    |
| 3 | Легкая атлетика              | 41                  |                                    |
| 4 | Лыжная подготовка            | 21                  |                                    |
| 5 | Спортивные игры              | 26                  |                                    |
|   | <b>Итого:</b>                | 102                 |                                    |

## 7 класс

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                | Тема предмета   | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |  |
|----------------------------------|---|--------------|--|--|--|
|                                  |   |              |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика– 25 часов</b> |   |              |  |  |  |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                     |
| 2<br>3<br>4                      | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 3            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

|                      |  |   |  |  |   |
|----------------------|--|---|--|--|---|
| 5<br>6<br>7          | Бег с переменной скоростью до 5 мин  | 3 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                    | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                             | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   |
| 8<br>9<br>10         | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                | 3 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо  | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                        |
| 11<br>12<br>13<br>14 | Бег на отрезках до 60м.<br>Беговые упражнения                                  | 4 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.   | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60м - 1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза                         |
| 15<br>16<br>17<br>18 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 4 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами(на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |

|                                   |   |   |   |  |   |
|-----------------------------------|---|---|---|--|---|
| 19<br>20<br>21<br>22              | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта              | 4 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м   |
| 23<br>24<br>25                    | Бег на средние дистанции (300 м)                                  | 3 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность                           |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |   |   |  |   |
| 26                                | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
| 27 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |   | груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом  | груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом  |
| 28 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  |
| 29 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |
| 30 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом               | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |

|                              |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| 31                           | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.<br>Эстафеты с элементами баскетбола                     | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места   |
| 32                           | Броски мяча в корзину в движении от груди.<br>Подбирание отскочившего от щита мяча                            | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Тренировочные упражнения на подбор мяча   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                          |
| 33                           | Броски мяча в корзину в движении от груди.<br>Подбирание отскочившего от щита мяча                            | 1 |   |   |   |
| 34                           | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом.<br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| 35                           | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом.<br>Учебная игра по упрощенным правилам |   |   |   |   |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |   |   |   |   |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 36 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.                  | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт.<br>Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 37 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах   | Выполняют строевые действия под щадящий счёт.<br>Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 38 | Упражнения на преодоление сопротивления                                       | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления   | Выполняют строевые команды действия под щадящий счёт.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз  | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления   |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 39 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                         | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                        |
| 40 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног   | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу  |
| 41 | Упражнения с сопротивлением                        | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке   | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 42 | Упражнения с гимнастическими палками               | 1 | Согласование движения палки движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке  | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |

|                                     |   |   |   |  |  |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
| 43                                  | Опорный прыжок  | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий   |
| 44                                  | Опорный прыжок  | 1 |   |  |  |
| 45                                  | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.  | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.                 |
| 46                                  | Упражнения со скакалками  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 47                                  | Упражнения с гантелями  | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 48<br>49                            | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| <b>Лыжная подготовка – 21 часов</b> |   |   |   |  |  |

|          |  |   |  |   |   |
|----------|--|---|--|---|---|
| 50       | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 51<br>52 | Одновременный двухшажный ход                     | 2 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.<br>Передвижение одновременным бесшажным ходом.  | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  |
| 53       | Одновременный двухшажный ход                     | 1 | Освоение техники одновременного двухшажного хода   |   |   |
| 54       | Поворот махом на месте                           | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах.<br>Выполнение поворота махом на лыжах.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показу учителя.<br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами   |
| 55       | Поворот махом на месте                           | 1 | Передвижение попеременными одновременным двухшажным ходом  |   |   |

|          |  |   |  |  |  |
|----------|--|---|--|--|--|
| 56<br>57 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 2 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом           | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br>Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности<br>торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 58<br>59 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 2 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения набок                                     | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.              |
| 60<br>61 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 2 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.   |
| 62       | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |  |  |  |
| 63       | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой                | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м  |

|                                  |   |   |   |  |  |
|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| 64                               | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               | 1 | стойке, закрепление изученной техники подъема   | 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)  | (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)  |
| 65<br>66                         | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                       | 2 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах   |
| 67<br>68                         | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности   | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя   |
| 69                               | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок  | Проходят дистанцию без учета времени 1 км  | Проходят дистанцию без учета времени 2 км  |
| 70                               | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 |   |  |  |
| <b>Спортивные игры- 16 часов</b> |   |   |   |  |  |
| 71<br>72                         | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                             | 2 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|          |   |   |  |   |   |
|----------|---|---|--|---|---|
| 73<br>74 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 2 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                   |
| 75<br>76 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 2 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста   |
| 77<br>78 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 2 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра. Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 79<br>80 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                | 2 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху,  |

|                                   |  |   |  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|--|---|---|
|                                   |  |   |  | и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности)  | передачу двумя руками на месте  |
| 81<br>82                          | Передача мяча сверху<br>снизу двумя руками<br>после перемещений  | 2 | Совершенствование техники<br>выполнения передачи мяча<br>сверху и снизу двумя руками<br>после перемещений  | Выполняют ходьбу в колонне по<br>одному. Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Принимают и передают мяч<br>сверху и снизу в парах на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по<br>одному. Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Принимают и передают мяч<br>сверху и снизу в парах после<br>перемещений                                   |
| 83<br>84                          | Прием и передача<br>мяча над собой сверху<br>снизу   | 2 | Выполнение приема и<br>передачи мяча над собой<br>сверху и снизу   | Выполняют ходьбу в колонне по<br>одному. Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют прием и передача<br>мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по<br>одному. Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют приемы передача мяча<br>над собой сверху и снизу  |
| 85<br>86                          | Прыжки с места и с<br>шага в высоту и длину<br>(2-3 серии прыжков по<br>5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в<br>волейбол | 2 | Сочетание работу рук, ног в<br>прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по<br>площадке.<br>Выполнение игровых<br>действий с соблюдением<br>правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по<br>одному. Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Прыгают вверх с места и с шага,<br>у сетки (1-2 серии прыжков по 5-<br>5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по<br>площадке, играют в учебную<br>игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по<br>одному. Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Прыгают вверх с места и с шага,<br>у сетки.<br>Выполняют переход по<br>площадке, играют в учебную<br>игру |
| <b>Легкая атлетика – 16 часов</b> |  |   |  |   |   |
| 87<br>88                          | Бег на короткую<br>дистанцию   | 2 | Выполнение ходьбы группами<br>наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания<br>через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого<br>старта, стартовый разбег и     | Выполняют ходьбу группами<br>наперегонки. Выполняют<br>комплекс общеразвивающих<br>упражнений. Выполняют<br>перепрыгивания через<br>набивные мячи (расстояние   | Выполняют комплекс<br>общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег (по<br>кругу 60 м) с правильной<br>передачей эстафетной палочки.  |

|          |  |   |  |   |   |
|----------|--|---|--|---|---|
|          |  |   | <p>старта из различных исходных положений.<br/>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p>  | <p>80-100см, длина 4 метра).<br/>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br/>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>                                     | <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br/>Выполняют метание мяча в полна дальность отскока</p> |
| 89<br>90 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                             | 2 | <p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br/>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br/>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p> | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br/>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br/>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>                 | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200м.<br/>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br/>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>                        |
| 91       | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br/>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p>  | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.<br/>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br/>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p> | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br/>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>  |
| 92       | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | <p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>  | <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p>   | <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br/>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p>   |
| 93<br>94 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 | <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br/>Толкание набивного мяча на дальность</p>   | <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p>   | <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br/>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p>   |

|            |   |   |  |  |   |
|------------|---|---|--|--|---|
|            |   |   |  | Толкают набивной мяч<br>меньшее количество раз   | Толкают набивной мяч весом до<br>3 кг   |
| 95         | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.   |
| 96         | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 97         | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м       | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.      | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага          |
| 98         | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 |  | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |
| 99         | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.               | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)   |
| 100        | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение эстафетного бега  | Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м   |   |
| 101<br>102 | Кроссовый бег до 2000 м   | 2 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.   | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                             | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км   |

## 8 класс

## Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Дата по факту | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |               |  |
| 1     | Физическая культура в современном обществе                                     | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                 | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Адаптивная и лечебная физическая культура                                      | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Коррекция нарушения осанки   | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Коррекция избыточной массы тела  | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7     | Составление планов для самостоятельных занятий                                 | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8     | Способы учёта индивидуальных особенностей                                      | 1                |                    |                     |               |               | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 9  | Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации            | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Акробатические комбинации  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Акробатические комбинации  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                             | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                             | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Гимнастическая комбинация на перекладине                                       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Гимнастическая комбинация на перекладине                                       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 18 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах  |   |  |  |  |  |  |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции                             | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Бег на короткие дистанции  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Бег на средние дистанции   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Бег на средние дистанции   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Бег на длинные дистанции   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 33 | Бег на длинные дистанции   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО                  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км          | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Прыжки в длину с разбега   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Прыжки в длину с разбега   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                              | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 42 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                        | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Техника передвижения   | 1 |  |  |  |  | Сайт:  |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
|    | на лыжах<br>одновременным<br>бесшажным ходом   |   |  |  |  |  | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>          |
| 51 | Способы преодоления<br>естественных<br>препятствий на лыжах                            | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Способы преодоления<br>естественных<br>препятствий на лыжах                            | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Торможение боковым<br>скольжением  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Торможение боковым<br>скольжением  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Переход с одного<br>лыжного хода на<br>другой  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Переход с одного<br>лыжного хода на<br>другой  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Лыжная подготовка в<br>передвижениях на<br>лыжах, при спусках,<br>подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Бег на лыжах 2 км  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Лыжная подготовка в<br>передвижениях на<br>лыжах, при спусках,<br>подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 60 | Бег на лыжах 2 км  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Бег на лыжах 3 км  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении    | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении    | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Повороты с мячом на месте       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67 | Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу             | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 69 | Передача мяча одной рукой снизу                   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 70 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 71 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке       | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 72 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке        | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 73 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке        | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 74 | Прямой нападающий удар                            | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 75 | Прямой нападающий удар                            | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 76 | Учебная игра                                      | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 77 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 78 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 79 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 80 | Тактические действия в защите  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 81 | Тактические действия в защите  | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 82 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 83 | Тактические действия в нападении                                     | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 84 | Тактические действия в нападении                                     | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 85 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 86 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 87 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 88 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 89 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 90 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 91 | Остановка мяча внутренней стороной стопы               | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 92 | Правила игры в мини-футбол                             | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 93 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 94 | Правила игры в мини-футбол                             | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 95 | Учебная игра   | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 96 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 97 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
|    |  |   |  |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  |

|                                     |  |     |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|--|
| 98                                  | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах                 | 1   |   |   |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 99                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1   |   |   |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 100                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Метание мяча весом 150г  | 1   |   |   |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 101                                 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени                            | 1   |   |   |  |  | Сайт:<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 102                                 | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ  | 1   | 1 |   |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 1 | 0 |  |  |  |

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура:

<https://resh.edu.ru/subject/9/> Сайт ВФСК ГТО:

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

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»