

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области.**

**Администрация Октябрьского района Курской области**

**МКОУ «Половневская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

руководитель МО

Мальцева Л.В.

**СОГЛАСОВАНО**

и принято

педагогическим советом

МКОУ «Половневская

средняя общеобразовательная

школа»

Протокол № 1

от «29» августа 2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

и введено в действие

приказом № 1-11 по МКОУ

«Половневская

средняя общеобразовательная

школа»

от «01» сентября 2023 года

Директор школы

Н.В. Жеребцова

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

**(задержка психического развития)**

**в условиях общеобразовательных 5 – 9 классов**

**Курск 2023**

## Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

## **Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре**

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» с V по IX класс, составляет 340 часа:

V класс – 68 часов;

VI класс – 68 часов;

VII класс – 68 часов;

VIII класс – 68 часов;

IX класс – 68 часов;

### **Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР**

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

**1 группа:** прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности

в построении фразы.

**2 группа:** недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

**3 группа:** походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубоенедоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к

оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

**4 группа:** обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты, и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

### 1.1. Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-ей группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

*Личностные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

### **Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы**

#### **- по адаптивной физической культуре - V - IX класс**

- Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 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.
- 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 обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 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 обучающихся.
- 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 **5 классе**
- - бег 60м;
- - прыжок в длину с места;
- - сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- - бег на 500м.
- - поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.
- 
- Тесты для обучающихся в **6 классе**
- - бег 60 м;
- - прыжок в длину с места;
- - сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- - бег на 500 м.
- - поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.
- 
- Тесты для обучающихся в **7 классе**
- - бег 60 м;
- - прыжок в длину с места;
- - сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- - смешанное передвижение на 500 м.
- - поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.
- 
- Тесты для обучающихся в **8 классе:**
- - бег 60 м;
- - прыжок в длину с места;
- - сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- - бег 500 м (девочки); 1000 м (мальчики)
- - поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.
- 
- Тесты для обучающихся в **9 классе:**
- - бег 100м;
- - прыжок в длину с места;
- - сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- - поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- - бег на 500 м.; 1000 м;
- 
- При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной



отсталостью (АООП 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, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

-

**- Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)**

**- общей физической подготовленности обучающихся 9 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 уровня общей физической подготовленности обучающихся.
- 2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.
- 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 АООП
- 1. Бег на 100 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 за наименьшее время: бег на 1000 м.

-

**- Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

- у обучающихся с *минимальным уровнем*
- освоения планируемых результатов АООП
- 1. Бег 100 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. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
- 4. 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.
- 5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
- 6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

- **Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)**
- **общей физической подготовленности обучающихся**
- **(9 класс)**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня	+4	+6	+12	+5	+7	+15

	скамейки)						
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

-

## 1.2. Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся		
			1 группа	2 группа	3 группа
V - IX класс					
Физическая подготовка	Построения и перестроения	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.	- принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п); - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом	- принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое.	- принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя). - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.

			способа выполнения построения и перестроения. - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое; - выполняют бег парами, взявшись за руки; - по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу.		
Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	- удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки). - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); - выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	- выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);	- показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем.	
	Общеразвивающие упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности	На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):	На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью	

		<p>Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p>	<p>рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;</li> <li>• противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);</li> <li>• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;</li> <li>• противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);</li> <li>• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</li> </ul>	<p>учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременно (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с помощью учителя;</li> <li>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</li> </ul>
		<p>Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;</li> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие</li> </ul>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:</li> </ul>	

		<p>движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p>	<p>упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения кистью;</li> <li>• сгибание фаланг пальцев;</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;</li> <li>• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> <li>• наклоны туловища в сочетании с поворотами;</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения кистью;</li> <li>• сгибание фаланг пальцев;</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;</li> <li>• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> <li>• наклоны туловища в сочетании с поворотами;</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения</i></p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя):</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны,</li> </ul>
--	--	--	--	---	--

		<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; • отход от стены с сохранением правильной осанки. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</p>	<p><i>упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.  <i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</p>	<p>вверх, вниз, круговые движения; • движения плечами вперед (вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • стояние на коленях. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение с помощью учителя;</p>
--	--	---	---	--	--



					<p>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</p> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения на формировании осанки (с помощью учителя):</li> <li>• стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;</li> <li>• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа</i></p>
--	--	--	--	--	---

					<p><i>выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с помощью учителя;</li> <li>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</li> </ul>
		<p><i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;</li> <li>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</li> <li>- выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени;</li> <li>- приседают, выполняют</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя);</li> <li>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- выполняют</li> </ul>

		<p>лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на усиленную дистанцию ~ 5м);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</li> <li>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</li> <li>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;</li> <li>- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;</li> <li>- выполняют ходьбу по движущейся поверхности;</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»);</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);</li> <li>- выполняют движения руками</li> </ul>	<p>по одному в обход зала за учителем);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</li> <li>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</li> <li>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;</li> <li>- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;</li> <li>- выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);</li> <li>- выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);</li> <li>- выполняют ходьбу</li> </ul>	<p>движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</li> <li>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;</li> <li>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления</li> </ul>
--	--	---	---	--	---

			<p>при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;</li> <li>- выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом.</li> <li>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.</li> <li>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</li> <li>- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой.</li> <li>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким</li> </ul>	<p>ровным шагом, на носках, на пятках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом.</li> <li>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.</li> <li>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</li> <li>- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами.</li> <li>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>движения (с помощью учителя).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя);</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя);</li> <li>- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами (с</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

			<p>подниманием бедра;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>		<p>помощью учителя).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя).</li> </ul>
		<p><i>Бег.</i> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления движения;</li> <li>- выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;</li> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления движения;</li> <li>- выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;</li> <li>- выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности).</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя).</li> </ul>

			сетку, оббегание конуса и т. д. - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете).	в эстафете).	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места, с разбега;	- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета	- выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократно го показа (по возможности)

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- спрыгивают со скамейки высотой 10 см.</li> <li>- выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд.</li> </ul>	(мяча); - спрыгивают со скамейки высотой 10 см.	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»);</li> <li>- выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</li> <li>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</li> <li>- перелезание через</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»);</li> <li>- выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</li> <li>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате);</li> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате);</li> <li>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые</li> </ul>	

			<p>наклонную скамейку, установленную под углом 10°;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</li><li>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами в сторону;</li><li>- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</li><li>- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;</li><li>- выполняют лазанье по канату (в два или три приёма);</li><li>- выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5с).</li></ul>	<p>кубы, мягкое бревно и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</li><li>- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</li></ul>	<p>кубы, мягкое бревно и др.;</p>
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя)	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</li><li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li><li>- перекачивание мяча</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</li><li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и</li></ul>	



		<p>руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>	<p>партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола;</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;</li> <li>- ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге.</li> <li>- поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево;</li> <li>- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 с;</li> <li>- прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с</li> </ul>	<p>баскетбольный, пляжный);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его;</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;</li> <li>- ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой, поочередно меняя руки;</li> <li>- поднимание набивного мяча вверх, вперед;</li> <li>- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 с (или меньше, исходя из возможностей ребёнка);</li> <li>- перекладывание, перебрасывание мяча из</li> </ul>	<p>двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- передают мяч в руки учителя по его просьбе;</li> <li>- ловля мяча, брошенного учителем;</li> <li>- бросание мяча через верёвку двумя руками;</li> <li>- бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя.</li> </ul>
--	--	---	--	---	--

			<p>расстояния 1-2 м сбить кеглю;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекидывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;</li> <li>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</li> <li>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м;</li> <li>- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз;</li> <li>- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м;</li> <li>- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в</li> </ul>	<p>одной руки в другую;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;</li> <li>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</li> <li>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1 м;</li> <li>- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м.</li> <li>- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером.</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

			колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности).		
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, русская лапта);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, русская лапта);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, русская лапта);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча с</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой.</li> <li>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).</li> <li>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</li> </ul> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</li> <li>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</li> <li>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.</li> </ul>	<p>отскоком от пола).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой.</li> <li>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;</li> <li>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</li> </ul> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</li> <li>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</li> <li>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.</li> <li>сверху, чтобы отбить его;</li> <li>- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу).</li> </ul>	<p>отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловят баскетбольны й мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя.</li> <li>- отбивают баскетбольны ймяча от пола одной рукой с помощью учителя.</li> </ul> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасываю т мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.</li> </ul>
Подвижные игры	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- осознают значимость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают посильное участие в подвижных</li> </ul>

		<p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».</p>	<p>подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»; - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом». - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете.</p>	<p>ползание (по туннелю), лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью; - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом» под постоянным контролем учителя и с его помощью. - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его</p>	<p>играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазанье, ползание, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью.</p>
--	--	---	--	---	--

				помощью.	
Лыжная подготовка		<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - стоят на параллельно стоящих</p>

		<p>«сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	<p>лыжные ботинки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперед, приставным;</li> <li>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</li> <li>- выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.</li> <li>- передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скольжений);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах;</li> <li>- выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъема по склону;</li> <li>- поднимаются «в гору»</li> </ul>	<p>демонстрационные материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</li> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</li> <li>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</li> <li>- передвигаются на лыжах скользящим шагом;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъема по склону;</li> <li>- поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение</li> </ul>	<p>лыжах с помощью учителя.</p>
--	--	--	---	---	---------------------------------

			<p>ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;</p> <p>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;</p> <p>- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;</p> <p>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</p> <p>- выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	«плугом».	
--	--	--	--	-----------	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					



2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.6	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
Итого по разделу		60			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.6	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.6	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.7	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.7	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	



# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийские игры древности	1			04.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1			07.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		11.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			14.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
5	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			18.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
6	Метание малого мяча на дальность	1			21.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
7	Бег на длинные дистанции	1			25.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
8	Физическая культура в основной школе. Режим дня.	1			28.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
9	Техника ловли мяча	1			02.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
10	Техника ловли мяча	1			05.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
11	Техника передачи мяча	1			09.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
12	Ведение мяча стоя на месте	1			12.10	
13	Ведение мяча стоя на месте	1			16.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
14	Ведение мяча в движении	1			19.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
15	Ведение мяча в движении	1			23.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
17	Технические действия с мячом	1			09.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
18	Технические действия с мячом	1			13.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
19	Упражнения утренней зарядки. Составление дневника по физической культуре	1			16.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

20	Упражнения на развитие гибкости	1			20.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
21	Упражнения на развитие координации	1			23.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
22	Упражнения на формирование телосложения	1			27.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			30.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			04.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
25	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			07.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
26	Опорные прыжки	1			11.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
27	Опорные прыжки	1			14.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			18.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1			21.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1			25.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
31	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1		28.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
32	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			11.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			15.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			18.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			25.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			29.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	1			01.02	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			05.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			08.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

41	Прямая нижняя подача мяча	1			12.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42	Прямая нижняя подача мяча	1			15.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
43	Приём и передача мяча снизу	1			19.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
44	Приём и передача мяча снизу	1			22.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
45	Приём и передача мяча сверху	1			26.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
46	Приём и передача мяча сверху	1			29.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
47	Технические действия с мячом	1			04.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
48	Технические действия с мячом	1			07.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
49	Технические действия с мячом	1			11.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
50	Технические действия с мячом	1			14.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
51	Приём и передача мяча, осаливание	1			18.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
52	Приём и передача мяча, переосаливание	1	1		21.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
53	Технические действия с битой	1			01.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
54	Технические действия с битой	1			04.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
55	Технические действия с битой	1			08.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
56	Технические действия с битой	1			11.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			15.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			18.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			22.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из	1			25.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

	положения стоя на гимнастической скамье.					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			29.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			06.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			13.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
65	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		20.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
66	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
67	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
68	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			06.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег	1	1		07.09	
3	Гладкий равномерный бег.	1			13.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
4	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			14.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
5	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			20.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
6	Метание малого мяча по движущейся мишени и на дальность	1			21.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
7	Передвижение в стойке баскетболиста	1			27.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
8	Передвижение в стойке баскетболиста	1			28.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
9	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			04.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
10	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			05.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
11	Остановка двумя шагами и прыжком	1			11.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
12	Упражнения в ведении мяча	1			12.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
13	Упражнения в ведении мяча	1			18.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
14	Упражнения на передачу и броски мяча	1			19.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
15	Упражнения на передачу и броски мяча	1			25.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			26.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
17	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			08.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
18	Акробатические комбинации	1			09.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
19	Акробатические комбинации	1			15.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
20	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			16.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
21	Упражнения для профилактики нарушения	1			22.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>



	зрения					
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			23.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			29.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			30.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			06.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
26	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			07.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
27	Лазание по канату в три приема	1			13.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Лазание по канату в три приема	1			14.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
29	Упражнения ритмической гимнастики	1			20.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Упражнения ритмической гимнастики	1			21.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	1		27.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
32	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			28.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
33	Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			10.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			11.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			17.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			18.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			24.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38	Упражнения лыжной подготовки	1			25.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			31.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение				01.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			07.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			08.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			15.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			21.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			22.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			28.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			29.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			06.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			07.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
51	Приём и передача мяча, осаливание	1			13.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
52	Приём и передача мяча, переосаливание	1			14.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
53	Технические действия с битой	1	1		20.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
54	Технические действия с битой	1			21.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
55	Технические действия с битой	1			03.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
56	Технические действия с битой	1			04.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			10.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			11.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			17.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			18.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			24.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			25.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			08.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1			15.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
65	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			16.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
66	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1		22.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1			23.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн е работы	Практич еские работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2	Преодоление препятствий наступанием	1	1		05.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
3	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			11.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
4	Эстафетный бег	1			12.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
5	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
6	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			19.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
7	Метание малого мяча в катящуюся мишень и на дальность	1			25.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
8	Передача мяча после отскока от пола	1			26.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
9	Передача мяча после отскока от пола	1			02.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
10	Ловля мяча после отскока от пола	1			03.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
11	Ловля мяча после отскока от пола	1			09.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			10.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
13	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			16.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
14	Бросок мяча в корзину двумя рука от груди после ведения	1			17.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			24.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17	Игровая деятельность с использованием	1			07.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

	разученных технических приёмов					
18	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19	Упражнения для коррекции телосложения	1			14.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			20.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			21.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
22	Акробатические комбинации	1			27.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
23	Акробатические пирамиды	1			28.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
24	Стойка на голове с опорой на руки	1			04.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
25	Стойка на голове с опорой на руки	1			05.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			11.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1			12.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
29	Лазанье по канату в два приёма	1			19.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
30	Лазанье по канату в два приёма	1			25.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
31	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1		26.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			09.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1			15.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			16.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			22.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			23.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			29.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			30.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			05.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			06.02	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
41	Верхняя прямая подача мяча	1			12.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42	Верхняя прямая подача мяча	1			13.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			20.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
47	Перевод мяча за голову	1			04.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
48	Перевод мяча за голову	1			05.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
51	Приём и передача мяча, осаливание	1			18.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
52	Приём и передача мяча, переосаливание	1	1		19.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
53	Технические действия с битой	1			01.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
54	Технические действия с битой	1			02.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
55	Технические действия с битой	1			08.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
56	Технические действия с битой	1			09.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			15.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

	разгибание рук в упоре лежа на полу.					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			16.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			29.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			30.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			06.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
64	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах . Бег на 1500м	1			07.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			13.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			14.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступень	1			20.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступень	1	1		21.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			04.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1	1		06.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
3	Бег на средние дистанции	1			11.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
4	Бег на длинные дистанции	1			13.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
5	Прыжки в длину с разбега	1			18.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
6	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			20.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			25.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
8	Повороты с мячом на месте	1			27.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
9	Повороты с мячом на месте	1			02.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
10	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			04.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			09.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
12	Передача мяча одной рукой снизу	1			11.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
13	Передача мяча одной рукой снизу	1			16.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			18.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			23.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
16	Тактические действия в защите	1			25.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>



17	Тактические действия в нападении	1			08.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
18	Коррекция нарушения осанки Дыхательная и зрительная гимнастика	1			13.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
19	Акробатические комбинации	1			15.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
20	Акробатические комбинации	1			20.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
21	Акробатические комбинации	1			22.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			27.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			29.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
24	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			04.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			06.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			11.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			13.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
28	Коррекция избыточной массы тела. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			18.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			20.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
30	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1	1		25.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
31	Составление планов для самостоятельных занятий	1			27.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			10.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			15.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			17.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			22.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
36	Торможение боковым скольжением	1			24.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1			29.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			31.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			05.02	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
40	Прямой нападающий удар	1			07.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
41	Прямой нападающий удар	1			12.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			19.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
44	Тактические действия в защите	1			21.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
45	Тактические действия в защите	1			26.02	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
46	Тактические действия в нападении	1			28.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
47	Тактические действия в нападении	1			04.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
50	Приём и передача мяча, осаливание	1			13.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
51	Приём и передача мяча, переосаливание	1	1		18.03	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
52	Технические действия с битой	1			20.03	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
53	Технические действия с битой	1			01.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
54	Технические действия с битой	1			03.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
55	Технические действия с битой	1			08.04	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>

56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			10.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			17.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			22.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м	1			06.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			08.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1			13.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

	весом 150г					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			15.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1		20.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			22.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			04.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1	1		05.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту	1			11.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
4	Бег на длинные дистанции	1			12.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

5	Прыжки в длину «согнув ноги». Прыжки в длину «прогнувшись»	1			18.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
6	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			19.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
7	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			25.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
8	Ведение мяча	1			26.09	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
9	Передача мяча	1			02.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
10	Передача мяча	1			03.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
11	Приемы и броски мяча на месте	1			09.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
12	Приемы и броски мяча на месте	1			10.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
13	Приемы и броски мяча в прыжке	1			16.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
14	Приемы и броски мяча после ведения	1			17.10	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
15	Приемы и броски мяча после ведения	1			23.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
16	Тактические действия в защите	1			24.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17	Тактические действия в нападении	1			07.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
18	Измерение функциональных резервов организма	1			13.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			14.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
20	Занятия физической культурой и режим питания	1			20.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
21	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			21.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
22	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			27.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23	Длинный кувырок с разбега	1			28.11	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
24	Кувырок назад в упор	1			04.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			05.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			11.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			12.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			18.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			19.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1		25.12	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
31	Профессионально-прикладная физическая культура	1			26.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
32	Туристские походы как форма активного отдыха	1			09.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			15.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			16.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			22.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			23.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			29.01	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			30.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			05.02	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			06.02	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1			12.02	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1			13.02	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
43	Приёмы и передачи в движении	1			19.02	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
44	Приёмы и передачи в движении	1			20.02	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
45	Удары	1			26.02	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>

46	Удары	1			27.02	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
47	Блокировка	1			04.03	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
48	Блокировка	1			05.03	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			11.03	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			12.03	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
51	Приём и передача мяча, осаливание	1	1		18.03	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
52	Приём и передача мяча, переосаливание	1			19.03	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
53	Технические действия с битой	1			01.04	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
54	Технические действия с битой	1			02.04	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
55	Технические действия с битой	1			08.04	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
56	Технические действия с битой	1			09.04	<a href="http://teacher.ru/association/">http://teacher.ru/association/</a>
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			15.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			16.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			22.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			29.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

	Челночный бег 3*10м					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			30.04	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			06.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			07.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			13.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			14.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1		20.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			21.05	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		



