

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел образования Тальменского района Алтайского края

МКОУ "Зайцевская СОШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (ЗПР)

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Зайцево 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное. Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем

возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой

деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты,

передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках физкультуры рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их техникотактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках; □ повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
---	----------------	-------------------	--

<p>Знания о физической культуре</p>		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);
--	--	---	--

			<p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</p>
--	--	--	--

			- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
--	--	--	--

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
--	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none">- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;- выполняют упражнения целостно.
--	--	--	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и</p> <p>вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
--	--------------------------------------	---	--

		<p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>-составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины,</p>
--	--	---	--

			<p>действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</p>
--	--	--	---

	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных
--	--	--	--

		<p>медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках,</p>	<p>экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>-выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
--	--	---	---

		<p>стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	
--	--	--	--

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение и технике ходьбы бега</p>	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;
-------------------------------	---------------------------------------	--	---

		<p>выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем,</p>	<p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p>
--	--	--	--

		<p>держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30— 35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках</p>	<p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>
--	--	--	---

		<p>по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 1520м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p>	
--	--	--	--

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростносиловых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, изза головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).</p> <p>Дополнительные движения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.
--	-------------------------------------	--	--

		<p>перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
--	--	--	--

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение в игре волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеofilьмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют;
-------------------------------	--	--	--

			<p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-упражнения для развития</p>
--	--	--	--

	<p>сверху двумя руками: над собой</p> <p>– на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>коммуникации и взаимодействия;</p> <p>– ажнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;
---------------------------------	--	---	---

		основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на	
--	--	--	--

		<p>лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; переезд на лыжах на отрезки "Кто дальше", "Быстрый", "Кто быстрее". Переезд на лыжах до 1 км.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	--	--	---

<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>
------------------------	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none">- проговаривают термины,порядок выполнения действия; -выполняют упражнения дляразвития произвольного
--	--	--	---

		<p>положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p>	<p>торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
--	--	---	--

		<p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды</p>	
--	--	--	--

		<p>как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>	
--	--	---	--

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией. **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций; ● планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры); Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой

психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты

<p>Знания физической культуре</p>	<p>0</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности
		<p>различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
--	---	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
		<ul style="list-style-type: none"> - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.

	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none">- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
--	---	--

Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none">- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
------------------------	--------------------------------	--

	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none">- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;- выполняет упражнение целостно;- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

		<p>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</p>
--	--	--

Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений. <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; <p>-проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</p>
Лыжная подготовка	Обучение основным	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время

	элементам лыжной подготовки	<p>коллективных занятий и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none">- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>
--	-----------------------------	--

<p>Плавание (теория)</p>	<p>Обучение основным элементам плавания (теория)</p>	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. - осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; - эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий); <p>Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</p> <p>Выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
-------------------------------------	--	---

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	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		4	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	

№	Наименование	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Виды, формы
---	--------------	------------------	------	-------------------	-------------

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		11	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.7	Модуль "Спорт"	3		3	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		11	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.7	Модуль "Спорт"	3		3	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		11	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.7	Модуль "Спорт"	3		3	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8		8	

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.8	Модуль "Спорт"	3		3	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		4	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8		8	

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		3	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Олимпийские игры древности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Режим дня	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Составление дневника по физической культуре	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Упражнения утренней зарядки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Кувырок назад в группировке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Опорные прыжки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Опорные прыжки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Бег на длинные дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Бег на короткие дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Правила и техника выполнения	1		1		Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	пологого склона					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Ведение мяча стоя на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Ведение мяча в движении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Ведение мяча в движении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Технические действия с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Технические действия с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Приём и передача мяча снизу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

53	Приём и передача мяча снизу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Приём и передача мяча сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Приём и передача мяча сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Технические действия с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Технические действия с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
65	Обводка мячом ориентиров	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	История ВФСК ГТО и ГТО в	1		1		Библиотека ЦОК

	наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Составление дневника физической культуры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Физическая подготовка человека	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Основные показатели физической нагрузки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Акробатические комбинации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Акробатические комбинации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Лазание по канату в три приема	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	положения лежа на спине.					
20	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Спринтерский бег	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Гладкий равномерный бег	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Передвижения по учебной	1		1		Библиотека ЦОК

	дистанции изученными ходами					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Упражнения в ведении мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Упражнения в ведении мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	зоны площадки					
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 степени. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Тактическая подготовка	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Упражнения для коррекции	1		1		Библиотека ЦОК

	телосложения					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Акробатические комбинации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Акробатические пирамиды	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

19	Лазанье по канату в два приёма	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
20	Лазанье по канату в два приёма	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Бег на короткие и средние дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Эстафетный бег	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Прыжки с разбега в высоту	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Прыжки с разбега в длину	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Верхняя прямая подача мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Верхняя прямая подача мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Перевод мяча за голову	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Перевод мяча за голову	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Упражнения для профилактики утомления	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Акробатические комбинации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Акробатические комбинации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Бег на длинные дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
20	Прыжки в длину с разбега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Техника передвижения на лыжах попеременным	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	двухшажным ходом					
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
30	Торможение боковым скольжением	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	проплывание дистанции способом кроль на спине					
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Бросок мяча в корзину одной	1		1		Библиотека ЦОК

	рукой в прыжке					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Прямой нападающий удар	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
53	Прямой нападающий удар	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Тактические действия в защите	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Тактические действия в нападении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Правила игры в мини-футбол	1		1		Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Правила игры в мини-футбол	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Восстановительный массаж	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Банные процедуры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Измерение функциональных резервов организма	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Длинный	1		1		Библиотека ЦОК

	кувырок с разбега					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Кувырок назад в упор	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Упражнения черлидинга	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Бег на длинные дистанции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Прыжки в высоту	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Передвижение попеременным	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	двухшажным ходом					
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Преодоление	1		1		Библиотека ЦОК

	учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Плавание кролем на груди	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Плавание кролем на спине	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Плавание брассом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Плавание брассом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Повороты при плавании брассом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
41	Повороты при плавании брассом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Старт	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом					f5eb14e4
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Ведение мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Ведение мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Передача мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Подачи мяча	1		1		Библиотека ЦОК

	в разные зоны площадки соперника					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Приёмы и передачи в движении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Нападающий удар	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Нападающий удар	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Блокирование	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Блокирование	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Ведение мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Приемы мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Передачи мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Остановки и удары по мячу с места	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
64	Остановки и удары по	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	мячу в движении					f5eb14e4
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		