

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 155 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ,
председатель МО

Ю.В. Хаустов

Протокол № 5
от «15» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

Е.А. Дьяченко

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Школы № 155 г.о.
Самара

О.А. Михайлова

Приказ № 268
от «28» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Для слабовидящих обучающихся

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Самара 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слабовидящим обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для слабовидящих обучающихся имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития. Программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), функции равновесия;
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре.

Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем); улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция стереотипии движений; формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся

- Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, а также ориентации движений в пространстве и времени;
- более длительное овладение двигательными навыками;
- специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.

- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями зрения;

- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации с помощью средств физической культуры;

- предоставление нового материала с учетом нарушения и опорой на сохранные анализаторы;

- организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала;

- удовлетворение потребности в навыках различного рода пространственной ориентировки, выработке координации глаз-рука, мелкой и крупной моторики;

- содействие в преодолении трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение);

- организация работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующая компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;

- формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития слабовидящих обучающихся.

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

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

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;

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

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;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

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;

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

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;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

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.

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.

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;

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.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

**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	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	5	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	5	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	1	7	https://myschool.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	25	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	60	

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	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	10	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/ https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	1	4	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	12	1	8	https://myschool.edu.ru/

	(модуль "Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	21	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	63	

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	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	5	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	23	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
4	Режим дня	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Определение состояния организма	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
18	Опорные прыжки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
19	Опорные прыжки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
33	Повороты на лыжах способом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	переступания				
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
41	Техника ловли мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
42	Техника ловли мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
43	Техника передачи мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
44	Техника передачи мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
47	Ведение мяча в движении	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
48	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
51	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
52	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
54	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
56	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
59	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
60	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
61	Технические действия с мячом	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
62	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
72	Обводка мячом ориентиров	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	подготовка				
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	50м. Подвижные игры				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	60	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
12	Акробатические комбинации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
13	Акробатические комбинации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
22	Лазание по канату в три приема	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
28	Спринтерский бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
29	Спринтерский бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
30	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
31	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
50	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	технических приёмов передачи мяча снизу и сверху				
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	63	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Тактическая подготовка	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

12	Акробатические комбинации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
13	Акробатические пирамиды	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
21	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
22	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
28	Эстафетный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
29	Эстафетный бег	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
45	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	снизу после ведения				
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
58	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
59	Перевод мяча за голову	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	из вися лежа на низкой перекладине 90см				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	63	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<http://fizkulturavshkole.ru/>