

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

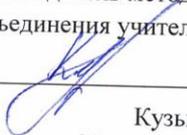
Комитет по образованию Псковской области

Управление образования администрации города Великие Луки

МАОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения учителей школы


Кузьминой А.В.
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Черепова Н.И.

УТВЕРЖДЕНО

Ио директора


Егорова Ю.А.
Приказ №85/о от «30»
августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья (7.1. 7.2) 5-9 класса

Великие Луки
2024 г.

Составители: Аксенова Е.Н.
Петрова Е.А.
учителя физической культуры

Пояснительная записка.

Основными задачами обучения предмету физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) являются:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета физическая культура способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся образовательной программы ОУ через: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Содержание учебного предмета физическая культура способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся образовательной программы ОУ. Учебный предмет физическая культура является приоритетным для формирования следующих УУД: личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных.

Основные направления коррекционной работы с учащимися имеющие ОВЗ

Характерными особенностями учащихся с ОВЗ (ЗПР) являются недостаточность внимания, гиперактивность, снижение памяти, замедленный темп мыслительной деятельности, трудности регуляции поведения. Однако стимуляция деятельности этих учащихся, оказание им своевременной помощи позволяет выделить у них зону ближайшего развития. Поэтому учащиеся с ОВЗ, при создании им определенных образовательных условий, способны овладеть программой основной общеобразовательной школы и в большинстве случаев продолжить образование. Содержание программы направлено на решение следующих коррекционных задач:

- продолжить формировать познавательные интересы учащихся и их самообразовательные навыки;
- создать условия для развития учащегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;
- приобрести (достигнуть) учащимся уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу и обеспечивающего возможность продолжения образования и дальнейшего развития;

Важнейшим условием построения учебного процесса для учащихся с ОВЗ, является доступность, что достигается выделением в каждой теме главного, дифференциацией материала, многократного повторения пройденного материала, выполнение заданий по алгоритму, ликвидация пробелов.

Учащиеся развивают память путем усвоения и многократного повторения определенных действий..

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; 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.

2.Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

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

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

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;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

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

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

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели 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. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

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. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

Коммуникативные УУД

7. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; 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;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета, курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, развитие интеллектуального потенциала учащихся, принятие ими знания как важнейшей человеческой ценности, содействие формированию ценностного мира детей посредством содержания, форм и способов организации урочной деятельности.

Для реализации воспитательного потенциала урока физической культуры используются следующие приемы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, формирование разносторонне физически развитой личности посредством физических упражнений;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, воспитания чувства коллективизма посредством игровых видов спорта, проведение Уроков мужества;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: спортивных и подвижных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1		Способы самостоятельной деятельности	4			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://fizcultura.ucoz.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://spo.1sept.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://spo.1sept.ru/urok/
2.6	Модуль "Спорт"	5			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1		Знания о физической культуре	2			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1		Способы самостоятельной деятельности	5			https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу			5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1		Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://spo.1sept.ru/urok/
2.2		Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.3		Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://spo.1sept.ru/urok/
2.4		Спортивные игры. Волейбол	11			https://fizcultura.ucoz.ru/

	(модуль "Спортивные игры")				ucoz.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://spo.1sept.ru/urok/
2.6	Модуль "Спорт"	3			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1		Знания о физической культуре	3			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1		Способы самостоятельной деятельности	5			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1		Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://spo.1sept.ru/urok/
2.2		Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://spo.1sept.ru/urok/
2.3		Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.4		Спортивные игры. Волейбол	12			https://spo.1sept.ru/

	(модуль "Спортивные игры")				u/urok/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	3			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

п/п	№ Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол	13			https://spo.1sept.ru/

	(модуль "Спортивные игры")				u/urok/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	9			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1		Знания о физической культуре	2			https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу			2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1		Способы самостоятельной деятельности	4			https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу			4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу			1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1		Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.2		Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://spo.1sept.ru/urok/
2.3		Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.4		Спортивные игры. Волейбол	12			https://spo.1sept.ru/

	(модуль "Спортивные игры")				u/urok/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://fizcultura.ucoz.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6			https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электронные образовательные ресурсы цифровые
		сего	Контр ольные работы	Практи ческие работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://spo.1sept.ru/urok/
3	Олимпийские игры древности	1				http://www.kazedu.kz/
4	Режим дня	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				http://www.kazedu.kz/
7	Составление дневника по физической культуре	1				https://spo.1sept.ru/urok/
8	Упражнения					http://www.teoriya.ru/ru/taxonom

	утренней зарядки	1				y/term/2
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				http://www.kazedu.kz/
0	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	Кувырок назад в группировке	1				
3	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	Опорные прыжки	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	Опорные прыжки	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				http://www.kazedu.kz/
1	Упражнения на					

7	гимнастической лестнице	1				
8	1 Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	1 Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
0	2 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				https://spo.1sept.ru/urok/
1	2 Бег на длинные дистанции	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
2	2 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				http://www.kazedu.kz/

3	2	Бег на короткие дистанции	1			https://spo.1sept.ru/urok/
4	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			http://www.kazedu.kz/
6	2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://spo.1sept.ru/urok/
8	2	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			https://spo.1sept.ru/urok/
3		Правила и				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

0		техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			y/term/2
1	3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
2	3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://spo.1sept.ru/urok/
3	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	3		1			https://spo.1sept.ru/urok/
5	3	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			http://www.kazedu.kz/
6	3	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			https://spo.1sept.ru/urok/
7	3	Ведение мяча стоя на месте	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	3	Ведение мяча стоя на месте	1			https://spo.1sept.ru/urok/
9	3	Ведение мяча стоя на месте	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
0	4	Ведение мяча в движении	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

1	4	Ведение мяча в движении	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
2	4	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			https://spo.1sept.ru/urok/
3	4	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	4	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			http://www.kazedu.kz/
5	4	Технические действия с мячом	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	4	Технические действия с мячом	1			http://www.kazedu.kz/
7	4	Прямая нижняя подача мяча	1			https://spo.1sept.ru/urok/
8	4	Прямая нижняя подача мяча	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	4	Прямая нижняя подача мяча	1			https://spo.1sept.ru/urok/
0	5	Прямая нижняя подача мяча	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	5	Прямая нижняя подача мяча	1			https://spo.1sept.ru/urok/
	5	Приём и				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

2	передача мяча снизу	1				y/term/2
3	5 Приём и передача мяча снизу	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	5 Приём и передача мяча сверху	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	5 Приём и передача мяча сверху	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	5 Технические действия с мячом	1				http://www.kazedu.kz/
7	5 Технические действия с мячом	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	5 Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	5 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
0	6 Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				http://www.kazedu.kz/
1	6 Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	6 Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
3	6 Ведение футбольного мяча «по	1				http://www.kazedu.kz/

	кругу»					
4	6 Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	6 Обводка мячом ориентиров	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	6 История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	6 Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				https://spo.1sept.ru/urok/
8	6 Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электронные образовательные ресурсы	цифровые ресурсы
		сего	Контр ольные работы	Практи ческие работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1					
3	Составление дневника физической культуры	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
4	Физическая подготовка человека	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonom y/term/2	
5	Основные показатели физической нагрузки	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonom y/term/2	
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в	1				http://www.kazedu.kz/	

	естественных водоёмах					
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
0	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://spo.1sept.ru/urok/
1	Акробатические комбинации	1				http://www.kazedu.kz/
2	Акробатические комбинации	1				https://spo.1sept.ru/urok/
3	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				http://www.kazedu.kz/
6	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

7	1	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://spo.1sept.ru/urok/
8	1	Лазание по канату в три приема	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	1	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			http://www.kazedu.kz/
0	2	Упражнения ритмической гимнастики	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			https://spo.1sept.ru/urok/
	2	Спринтерский				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

2	бег	1				y/term/2
3	2 Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	2 Гладкий равномерный бег	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	2 Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1				http://www.kazedu.kz/
6	2 Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	2 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://spo.1sept.ru/urok/
8	2 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

9	2	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			https://spo.1sept.ru/urok/
0	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonom y/term/2
1	3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			https://spo.1sept.ru/urok/
2	3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonom y/term/2
3	3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			https://spo.1sept.ru/urok/
4	3	Передвижение в стойке баскетболиста	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonom y/term/2
5	3	Передвижение в стойке баскетболиста	1			https://spo.1sept.ru/urok/
6	3	Передвижение в стойке	1			http://www.kazedu.kz/

	баскетболиста					
7	3 Прыжки вверх толчком одной ногой	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	3 Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	3 Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
0	4 Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://spo.1sept.ru/urok/
1	4 Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	4 Остановка двумя шагами и прыжком	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	4 Остановка двумя шагами и прыжком	1				http://www.kazedu.kz/
4	4 Упражнения в ведении мяча	1				http://www.kazedu.kz/
5	4 Упражнения в ведении мяча	1				http://www.kazedu.kz/
6	4 Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://spo.1sept.ru/urok/
7	4 Упражнения на передачу и броски мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Игровая					http://www.kazedu.kz/

8	деятельность с использованием технических приёмов	1				
9	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://spo.1sept.ru/urok/
0	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1				http://www.kazedu.kz/
2	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://spo.1sept.ru/urok/
3	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				http://www.kazedu.kz/

5	5	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			https://spo.1sept.ru/urok/
7	5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			http://www.kazedu.kz/
8	5	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	5	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://spo.1sept.ru/urok/
0	6	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	6	Игровая деятельность с	1			http://www.kazedu.kz/

	использованием технических приёмов остановки мяча					
2	6 Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	6 Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	6 Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				http://www.kazedu.kz/
5	6 Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	6 Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				http://www.kazedu.kz/
7	6 Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим	1				http://www.kazedu.kz/

	ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)					
3	6 Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1				https://spo.1sept.ru/urok/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

7 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электронные образовательные ресурсы	цифровые ресурсы
		сего	Контр ольные работы	Практи ческие работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				http://www.kazedu.kz/	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				http://www.kazedu.kz/	
5	Тактическая подготовка	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
7	Планирование					http://www.kazedu.kz/	

	занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
0	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://spo.1sept.ru/urok/
1	Акробатические комбинации	1				http://www.kazedu.kz/
2	Акробатические пирамиды	1				https://spo.1sept.ru/urok/
3	Стойка на голове с опорой на руки	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища	1				http://www.kazedu.kz/

		из положения лежа на спине				
6	1	Комбинация на гимнастическом бревне	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	1	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	1	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			http://www.kazedu.kz/
9	1	Лазанье по канату в два приёма	1			https://spo.1sept.ru/urok/
0	2	Лазанье по канату в два приёма	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	2	Бег на короткие и средние дистанции	1			http://www.kazedu.kz/
2	2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1			https://spo.1sept.ru/urok/

		ГТО: бег на 30 м и 60 м				
3	2	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	2	Эстафетный бег	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://spo.1sept.ru/urok/
7	2	Прыжки с разбега в высоту	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	2	Прыжки с разбега в длину	1			http://www.kazedu.kz/
9	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
	3	Правила и				https://spo.1sept.ru/urok/

0	техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
1	3 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.kazedu.kz/
2	3 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://spo.1sept.ru/urok/
3	3 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	3 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				http://www.kazedu.kz/
5	3 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

5	3	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://spo.1sept.ru/urok/
7	3	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	3	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	3	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://spo.1sept.ru/urok/
0	4	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				http://www.kazedu.kz/
1	4	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	4	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				http://www.kazedu.kz/
3	4	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	4	Бросок мяча в корзину двумя рукам	1				https://spo.1sept.ru/urok/

	от груди после ведения					
5	4 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	4 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.kazedu.kz/
7	4 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://spo.1sept.ru/urok/
8	4 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	4 Верхняя прямая подача мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
0	5 Верхняя прямая подача мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	5 Верхняя прямая подача мяча	1				https://spo.1sept.ru/urok/
	5 Передача мяча					http://www.kazedu.kz/

2	через сетку двумя руками сверху	1				
3	5 Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	5 Перевод мяча за голову	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	5 Перевод мяча за голову	1				http://www.kazedu.kz/
6	5 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://spo.1sept.ru/urok/
7	5 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.kazedu.kz/
8	5 Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	5 Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				http://www.kazedu.kz/
0	6 Тактические действия при выполнении углового удара	1				http://www.kazedu.kz/

1	6	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			http://www.kazedu.kz/
2	6	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://spo.1sept.ru/urok/
4	6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			http://www.kazedu.kz/
5	6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			http://www.kazedu.kz/
6	6	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	6	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм	1			https://spo.1sept.ru/urok/

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)					
3	6 Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				http://www.kazedu.kz/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

8 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электронные образовательные ресурсы	цифровые
		Е сего	Контр ольные работы	Практи ческие работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1					http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1					https://spo.1sept.ru/urok/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1					http://www.kazedu.kz/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1					http://www.kazedu.kz/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1					https://spo.1sept.ru/urok/
6	Упражнения						http://www.teoriya.ru/ru/taxonom

	для профилактики утомления	1				y/term/2
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				http://www.kazedu.kz/
8	Акробатические комбинации	1				http://www.kazedu.kz/
9	Акробатические комбинации	1				http://www.kazedu.kz/
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://spo.1sept.ru/urok/
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из	1				https://spo.1sept.ru/urok/

		виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
4	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			http://www.kazedu.kz/
5	1	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			https://spo.1sept.ru/urok/
6	1	Бег на короткие и средние дистанции	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	1	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			http://www.kazedu.kz/
8	1	Бег на длинные дистанции	1			https://spo.1sept.ru/urok/
9	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			http://www.kazedu.kz/
	2	Прыжки в				http://www.teoriya.ru/ru/taxonom

0	длину с разбега	1				y/term/2
1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.kazedu.kz/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				http://www.kazedu.kz/
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	Прыжок в длину с разбега способом	1				http://www.kazedu.kz/

		«прогнувшись»				
7	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			http://www.kazedu.kz/
8	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://spo.1sept.ru/urok/
0	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			http://www.kazedu.kz/
2	3	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://spo.1sept.ru/urok/
3		Передача мяча				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

3	одной рукой от плеча и снизу	1				y/term/2
4	3 Передача мяча одной рукой снизу	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	3 Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://spo.1sept.ru/urok/
6	3 Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				http://www.kazedu.kz/
7	3 Передача мяча одной рукой снизу	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	3 Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	3 Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				http://www.kazedu.kz/
0	4 Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://spo.1sept.ru/urok/
1	4 Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				http://www.kazedu.kz/
2	4 Прямой нападающий удар	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	4 Прямой нападающий удар	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	4 Прямой					http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

4	нападающий удар	1				y/term/2
4	Прямой нападающий удар	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				http://www.kazedu.kz/
4	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				http://www.kazedu.kz/
4	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	Тактические действия в защите	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	Тактические действия в защите	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	Тактические действия в защите	1				http://www.kazedu.kz/
5	Тактические действия в нападении	1				http://www.kazedu.kz/
5	Тактические действия в нападении	1				http://www.kazedu.kz/
5	Тактические действия в нападении	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	Игровая деятельность с	1				http://www.kazedu.kz/

	использованием разученных технических приёмов					
7	Игровая 5 деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	Игровая 5 деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	Игровая 5 деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.kazedu.kz/
0	Удар по мячу с 6 разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://spo.1sept.ru/urok/
1	Остановка мяча 6 внутренней стороной стопы	1				
2	Правила игры в 6 мини-футбол	1				https://spo.1sept.ru/urok/
3	Правила игры в 6 мини-футбол	1				http://www.kazedu.kz/
	Игровая 6					https://spo.1sept.ru/urok/

4	деятельность по правилам классического футбола	1				
5	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				http://www.kazedu.kz/
6	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				https://spo.1sept.ru/urok/
7	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://spo.1sept.ru/urok/
8	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

9 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электронные образовательные ресурсы	цифровые ресурсы
		сего	Контр ольные работы	Практи ческие работы			
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				http://www.kazedu.kz/	
3	Восстановительный массаж	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
4	Банные процедуры	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2	
5	Измерение функциональных резервов организма	1				https://spo.1sept.ru/urok/	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				http://www.kazedu.kz/	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				http://www.kazedu.kz/	

8	Длинный кувырок с разбега	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	Кувырок назад в упор	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://spo.1sept.ru/urok/
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://spo.1sept.ru/urok/
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				http://www.kazedu.kz/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
14	Гимнастическая					https://spo.1sept.ru/urok/

4	комбинация на гимнастическом бревне	1				
5	Упражнения черлидинга	1				
6	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://spo.1sept.ru/urok/
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	Бег на длинные дистанции	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				http://www.kazedu.kz/
0	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				https://spo.1sept.ru/urok/
1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.kazedu.kz/
2	Прыжки в высоту	1				http://www.kazedu.kz/

3	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://spo.1sept.ru/urok/
4	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			https://spo.1sept.ru/urok/
6	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			http://www.kazedu.kz/
7	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			http://www.kazedu.kz/
8	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			https://spo.1sept.ru/urok/

	ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши					
9	2 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				http://www.kazedu.kz/
0	3 Ведение мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	3 Ведение мяча	1				https://spo.1sept.ru/urok/
2	3 Ведение мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	3 Передача мяча	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	3 Передача мяча	1				http://www.kazedu.kz/
5	3 Передача мяча	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	3 Приемы и броски мяча на месте	1				https://spo.1sept.ru/urok/
7	3 Приемы и броски мяча на месте	1				https://spo.1sept.ru/urok/
8	3 Приемы и броски мяча в прыжке	1				http://www.kazedu.kz/
9	3 Приемы и броски мяча в прыжке	1				http://www.kazedu.kz/
	4 Приемы и					https://spo.1sept.ru/urok/

0	броски мяча в прыжке	1				
1	4 Приемы и броски мяча в прыжке	1				http://www.kazedu.kz/
2	4 Приемы и броски мяча после ведения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	4 Приемы и броски мяча после ведения	1				https://spo.1sept.ru/urok/
4	4 Приемы и броски мяча после ведения	1				https://spo.1sept.ru/urok/
5	4 Приемы и броски мяча после ведения	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	4 Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://www.kazedu.kz/
7	4 Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8	4 Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://spo.1sept.ru/urok/
9	4 Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://www.kazedu.kz/
0	5 Приёмы и передачи мяча на месте	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

1	5	Приёмы и передачи мяча на месте	1			http://www.kazedu.kz/
2	5	Приёмы и передачи мяча на месте	1			https://spo.1sept.ru/urok/
3	5	Приёмы и передачи в движении	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	5	Приёмы и передачи в движении	1			https://spo.1sept.ru/urok/
5	5	Приёмы и передачи в движении	1			http://www.kazedu.kz/
6	5	Нападающий удар	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	5	Нападающий удар	1			https://spo.1sept.ru/urok/
8	5	Блокирование	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	5	Блокирование	1			https://spo.1sept.ru/urok/
0	6	Ведение мяча	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1	6	Приемы мяча	1			https://spo.1sept.ru/urok/
2	6	Передачи мяча	1			https://spo.1sept.ru/urok/
3	6	Остановки и удары по мячу с места	1			http://www.kazedu.kz/
4	6	Остановки и удары по мячу в движении	1			https://spo.1sept.ru/urok/

5	6	Остановки и удары по мячу в движении	1			http://www.kazedu.kz/
6	6	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			https://spo.1sept.ru/urok/
7	6	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			http://www.kazedu.kz/
8	6	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-9 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 класс/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-9 класс/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i>