



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Калининская школа имени М.К.Чупилко"
Красногвардейского района Республики Крым

(МБОУ «Калининская школа имени М.К.Чупилко»)

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО
здоровьесберегающего и
эстетического цикла

Т.И.Сильченко
Протокол № от «28» 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Т.Н.Смирнова
. от «28.» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Н.В.Кузьмич
Приказ № 343-од от «29.»
08. 2025 г.

АДАптированная рабочая программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Вариант 7.)

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАптивная ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 5-9 класса

с.Калинино, 2025

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы основного общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС ООО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ОВЗ. Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы основного общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ОВЗ по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ОВЗ, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ОВЗ, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ (вариант 7).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а

также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ОВЗ:
 - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ОВЗ по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ОВЗ на этапе основного общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации,

имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ОВЗ и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ОВЗ, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ОВЗ и расширение

его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП ООО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ОВЗ.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ОВЗ имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ОВЗ, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ОВЗ школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ОВЗ знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС ООО ОВЗ и ФАОП ООО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с

необходимыми оздоровительными процедурами.

6. Владение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ОВЗ;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках основного общего образования обучающихся с ОВЗ с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ОВЗ форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ОВЗ;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет 323 ч (2 часа в неделю в 5-8 классе и 17 часов в 9 классе)., третий час проводится во внеурочной деятельности.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов основного образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных

упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча

двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений

стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения),

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и

выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями,

«рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

обеспечить организацию и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия:**

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

проводить наблюдения за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

вести дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и методом «напрыгивания с последующим прыжком сливам» (девочки);

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

Бегать с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции; техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении,

обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения в 7 классе обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения их техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой

линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятий спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися должно быть сопоставлено с заданным образцом, анализировать ошибки и объяснять их поведение, находить способы ограничения (юноши);

выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование

разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения в **9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

понимать использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогушения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

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://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	5	4		https://www.gto.ru
Итого по разделу		58	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	5	4		https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		58	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	5	4		https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
Итого по разделу		58	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	5	5		https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		61	5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	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://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			https://resh.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	5		https://www.gto.ru
Итого по разделу		61	5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в основной школе	1			02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Организация и проведение самостоятельных	1			03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	занятий					
3	Определение состояния организма	1			09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на длинные дистанции	1			10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на длинные дистанции	1			16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Контроль бега 1000м. Подвижные игры.	1			17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег на средние дистанции	1			23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на средние дистанции	1			24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Метание малого мяча на дальность	1			30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			01.10.2025	https://www.gto.ru
11	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1			07.10.2025	https://www.gto.ru
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 2000м. Подводящие упражнения	1			08.10.2025	https://www.gto.ru
13	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		14.10.2025	https://www.gto.ru

14	Прямая нижняя подача мяча	1			15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прямая нижняя подача мяча	1			21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			22.10.2025	https://www.gto.ru
17	Приём и передача мяча снизу	1			05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Приём и передача мяча сверху	1			11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Олимпийские игры древности. Наблюдение за физическим развитием.	1			18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль поднимания туловища, лежа на спине. Подвижные игры.	1			19.11.2025	https://www.gto.ru
22	Техника ловли и передачи мяча	1			25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Техника ловли и передачи мяча	1			26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Ведение мяча на месте и в движении	1			02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Ведение мяча на месте и в движении	1			03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	1			09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	руками от груди с места					
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Технические действия с мячом	1			16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Технические действия с мячом	1			17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1			23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1		24.12.2025	https://www.gto.ru
32	Упражнения на формирование телосложения	1			30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повторный инструктаж по ТБ. Режим дня. Упражнения утренней зарядки.	1			13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Составление дневника по физической культуре	1			14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Кувырок вперед и назад в группировке	1			21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Опорные прыжки	1			03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Опорные прыжки	1			04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			11.02.2026	https://www.gto.ru
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперёд, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			17.02.2026	https://www.gto.ru
44	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Контроль метания малого мяча в цель.	1			25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Приём и передача мяча сверху	1			03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Технические действия с мячом	1			04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Технические действия с мячом	1			10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			11.03.2026	https://www.gto.ru
51	Упражнения на гимнастической лестнице				17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Упражнения на гимнастической скамейке				18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Бег на короткие дистанции	1			07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Бег на короткие дистанции	1			08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м. Эстафеты.	1			14.04.2026	https://www.gto.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 1000м	1			15.04.2026	https://www.gto.ru
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы				21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега	1	1		06.05.2026	https://www.gto.ru

	3х10. Эстафеты					
63	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1			12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	КН. Обводка мячом ориентиров. Контроль ведения футбольного мяча.	1	1		26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Летний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			27.05.2026	https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Возрождение Олимпийских игр	1			02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/	

	солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					<u>9/</u>
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спринтерский бег	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Спринтерский бег. Контроль бега 60м.	1			16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Гладкий равномерный бег	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Гладкий равномерный бег	1			23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 1000м.	1			30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 2000м. Подводящие упражнения	1			07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 3000м Подводящие упражнения	1			09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Передвижение в стойке баскетболиста	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Остановка двумя шагами и прыжком	1			23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Контроль остановки двумя шагами и прыжком	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения в ведении мяча	1			11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	История первых Олимпийских игр современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Составление дневника физической культуры. Контроль челночного бега 3x10.	1			18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения в ведении мяча	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Упражнения на передачу и броски мяча	1			25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения на передачу и броски мяча. Контроль выполнения передачи и ловли мяча.	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1			09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатические комбинации	1			16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	КН. Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1	1		18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Контроль опорного прыжка через гимнастического козла	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повторный инструктаж по Т. Б. на уроках физкультуры Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	КН. Контроль прыжка в высоту с разбега.	1	1		27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Контроль выполнения передач над собой.	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	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			10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперед, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	КН. Правила и техника выполнения норматива	1	1		17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/

	комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				<u>9/</u>
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища, лежа на спине. Подвижные игры	1		19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Упражнения для коррекции телосложения	1		09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Лазание по канату в три приема	1		14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м. Эстафеты	1		16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м. Эстафеты	1		21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3x10м. Эстафеты	1		28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

61	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	КН. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Контроль ведения футбольного мяча.	1	1		19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			28.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практические работы		
1	Т. Б. на занятиях по физкультуре. История развития олимпизма в России	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Олимпийское движение в нашей стране. Воспитание качеств личности на физкультуре	1			05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Эстафетный бег	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Эстафетный бег. Контроль челночного бега 3х10.	1			12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Контроль метания малого мяча в цель.	1			03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м. Подвижные игры.	1			10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 3000м.	1			17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Лазанье по канату в два приёма	1			24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Лазанье по канату в два приёма. Контроль лазания по канату.	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила Т. Б. и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	КН. Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Контроль прыжка на скакалке.	1	1		20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Стойка на голове с опорой на руки	1			21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Стойка на голове с опорой на руки	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1			28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Акробатические пирамиды	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1			05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Контроль подтягивания.	1			18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повторный инструктаж по Т. Б. на уроках физкультуры Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Контроль броска мяча по кольцу.	1			16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Верхняя прямая подача мяча	1			30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	КН. Контроль выполнения верхней прямой подачи.	1	1		05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Перевод мяча за голову	1			13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Перевод мяча за голову	1			19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игровая деятельность с использованием разученных	1			20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

	технических приёмов					
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	1		27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперед, стоя на гимнастической скамье	1			06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1			13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м	1			19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища, лежа на спине	1			20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль поднимания туловища, лежа на спине	1			09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой				10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Контроль жонглирования футбольным мячом.	1			23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Тактические действия при выполнении углового удара	1			24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Тактические действия при выполнении углового удара	1			30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			01.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	КН. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Контроль ведения футбольного мяча.	1	1		14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность с использованием разученных	1			15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

	технических приёмов					
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			29.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы		

1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в современном обществе	1			02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1			03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие дистанции. Контроль бега 60м.	1			09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на средние дистанции	1			10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на длинные дистанции	1			16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег на длинные дистанции. Контроль бега 1000м.	1			17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжки в длину с разбега	1			23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину с разбега	1			24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м.	1			14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м.	1			15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м.	1			21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000м.	1			22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 3000м.	1	1		05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела.	1			12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1			19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1			25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Дыхательная и зрительная гимнастика. Акробатические	1			26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	комбинации.					
24	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1			02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Гимнастическая комбинация на перекладине. Контроль подтягивания на перекладине.	1			16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Повороты с мячом на месте	1			23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Повороты с мячом на месте. Контроль ведения мяча.	1			24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повторный инструктаж по Т. Б. на уроках физкультуры Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передача мяча одной рукой снизу	1			14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передача мяча одной рукой снизу	1			20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Контроль броска мяча по кольцу.	1			27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	1		04.02.2026	https://www.gto.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперед, стоя на гимнастической скамье.	1			11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Прямой нападающий удар	1			17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Прямой нападающий удар	1			18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Тактические действия в защите	1			03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Тактические действия в защите. Контроль выполнения передач над собой.	1			04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Тактические действия в нападении	1			10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

50	КН. Тактические действия в нападении. Контроль выполнения прямой подачи	1	1		11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	КН. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Контроль жонглирования футбольным мячом.	1	1		08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/
55	Правила игры в мини-футбол	1			14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject//
56	Правила игры в мини-футбол	1			15.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Контроль ведения футбольного мяча.	1			28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1			12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища, лежа на спине	1			13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль поднимания туловища, лежа на спине	1			19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м	1			20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/
67	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3x10м	1	1		26.05.2026	https://www.gto.ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			27.05.2026	https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Здоровье и здоровый образ жизни	1			01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1			05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие дистанции	1			08.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Контроль бега 30м.	1			12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на длинные дистанции	1			15.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Контроль бега 1000м.	1			19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			22.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			29.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Контроль прыжка в длину с разбега.	1			03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Контроль метания гранаты.	1			10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			13.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м.	1			17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 100м.	1			20.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			03.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1			10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Измерение функциональных резервов организма	1			14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты 500г(д), 700г(ю)	1			17.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	КН. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания гранаты 500г(д), 700г(ю)	1	1		21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Длинный кувырок с разбега Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кувырок назад в упор. Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1			28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Контроль выполнения подтягивания.	1			05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			08.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			15.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом	1			19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	бревне					
31	Ведение баскетбольного мяча	1			22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ведение баскетбольного мяча	1			26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Повторный инструктаж по Т. Б. на уроках физкультуры Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1			12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Прыжки в высоту	1			16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	КН. Контроль прыжка в высоту с разбега.	1	1		19.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передача и ловля мяча	1			23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передача и ловля мяча	1			26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Приемы и броски мяча на месте	1			30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Контроль передачи и ловли мяча на месте	1			02.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Приемы и броски мяча в прыжке	1			06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Приемы и броски мяча после ведения	1			09.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

43	Приемы и броски мяча после ведения	1			13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	КН. Контроль ведения мяча.	1	1		16.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1			23.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Приёмы и передачи мяча на месте. Контроль выполнения передач над собой.	1			27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приёмы и передачи в движении	1			02.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Нападающий удар.	1			06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Нападающий удар.	1			09.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Блокировка	1			13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Блокировка	1			16.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Ведение мяча	1			20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	КН. Ведение мяча. Контроль ведения футбольного мяча.	1	1		06.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приемы мяча	1			10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Приемы мяча	1			13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Передачи мяча	1			17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

58	Передачи мяча	1			20.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Остановки и удары по мячу с места	1			24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	КН. Остановки и удары по мячу с места. Контроль жонглирования футбольного мяча.	1	1		27.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Остановки и удары по мячу в движении	1			01.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Остановки и удары по мячу в движении	1			04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.05.2026	https://www.gto.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			11.05.2026	https://www.gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.05.2026	https://www.gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1			18.05.2026	https://www.gto.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.05.2026	https://www.gto.ru

68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			25.05.2026	https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		

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

1. Физическая культура. 5 - 7 классы. АО "Издательство "Просвещение". Лях В.И.
2. Физическая культура. 8 - 9 классы. АО "Издательство "Просвещение" Лях В.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 5-7 класс. Рабочая программа и технологические карты уроков по программе В.И.Лях
2. Физическая культура. 8-9 класс. Рабочая программа и технологические карты уроков по программе В.И.Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru>
2. <https://www.gto.ru>