

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от __31августа____
№ _1__

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31августа____
№ 108__

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Адаптивная физкультура»

5-9 класс
(II вариант)

2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ ЛО «Ларьянская школа - интернат».

- С учётом санитарно-эпидемиологической обстановки рабочая программа может быть реализована в дистанционном формате.

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: формирование и совершенствование основных и прикладных

- двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел **«Туризм»** предусматривает овладение различными туристическими навыками.

На занятиях **по велосипедной подготовке** обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течении 13 лет (с 1 по 12 класс). Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является обязательным и входит в предметную область «Физическая культура».

На втором этапе (5-9 классы), в объеме 340 учебных часа за 5 лет обучения:

5 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

6 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

7 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

8 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

9 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н.

Ростомашвили, 2015). Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из

разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание.

На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого

урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Программа состоит из следующих основных разделов:

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи

мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры*. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание

молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем

вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;

5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Физическая подготовка.	13		13	
1	Круговые движения руками в исходном	1		1	https://nsportal

	положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).				.ru/shkola
2	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1		1	https://infourok.ru/kompleks
3	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
5	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1		1	
6	Приседание. Ползание на четвереньках.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
7	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
8	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
9	Прыжки.	1		1	
10	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1		1	https://infourok.ru/kompleks
11	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1		1	
12	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
13	Ходьба широким шагом, в полуприседе, приседе.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Велосипедная подготовка	12		12	
14	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1		1	
15	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
16	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
17	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1		1	https://infourok.ru/kompleks

18	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1		1	
19	Вращение педалей без фиксации ног.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
20	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1		1	
21	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1		1	
22	Езда на трехколесном велосипеде по прямой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
23	Езда на трехколесном велосипеде по прямой.	1		1	
24	Езда на трехколесном велосипеде с поворотом.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
25	Езда на трехколесном велосипеде с поворотом.	1		1	
	Лыжная подготовка	7		7	
26	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
27	Транспортировка лыжного инвентаря.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
28	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Чистка лыж от снега.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
30	Стояние на лыжах.	1		1	
31	Выполнение ступающего шага. Техника безопасности.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
32	Выполнение ступающего шага н	1		1	
	Коррекционные подвижные игры	10		10	
33	<i>Подвижные игры.</i> Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
34	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».	1			https://nsportal.ru/shkola
35	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
36	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
37	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1		1	
38	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери снеговика»	1		1	https://infourok.ru/kompleks

39	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1		1	
40	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1		1	
41	Игра «Лошадки»	1		1	
42	Подвижная игра «Ну-ка варежки наденем!».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	26		26	
43	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
44	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола	1		1	
45	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
46	Передача мяча из руки в руку.	1		1	
47	Броски и ловля мяча от ученика к учителю.	1		1	
48	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	1		1	https://infourok.ru/kompleks
49	Ловля баскетбольного мяча с отскоком от пола	1		1	
50	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
51	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
52	Ведение баскетбольного мяча по прямой	1		1	
53	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствия	1		1	https://infourok.ru/kompleks
54	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1		1	
55	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
56	Выполнение движений по командам с показом направления учителем	1		1	https://nsportal.ru/shkola
57	Бадминтон.	1		1	
58	Узнавание инвентаря для бадминтона.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
59	Различение инвентаря для бадминтона.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
60	Удар по волану	1		1	
61	Удар по волану: нижняя подача.	1		1	
62	Удар по волану: верхняя подача.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
63	Отбивание волана	1		1	
64	Отбивание волана снизу	1		1	https://nsportal.ru/shkola
65	Отбивание волана сверху.	1		1	
66	Игра в паре.	1		1	
67	Тестирование. Игра-соревнование	2	1	2	https://nsportal.ru/shkola
68	«Быстрее. Выше. Сильнее».				

--	--	--	--	--	--

6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	<i>Физическая подготовка</i>	28		28	https://nsportal.ru/shkola
1	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
2	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой)	1		1	https://multiurok.ru/files
3	Ходьба с мячом в руках.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности	1		1	https://infourok.ru/kompleks
5	Ходьба по гимнастической скамейке: ровной (наклонной) поверхности	1		1	
6	Прыжки на двух ногах	1		1	https://multiurok.ru/files
7	Прыжки с одной ноги на другую.	1		1	
8	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
9	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение	1		1	
10	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1		1	
12	<i>Ходьба и бег.</i> Ходьба в медленном темпе с изменением направления движения.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
13	<i>Ходьба и бег.</i> Ходьба в умеренном темпе.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
14	<i>Ходьба и бег.</i> Ходьба в быстром темпе.	1		1	
15	Ходьба с изменением темпа и направления движения.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
16	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.изменением расстояния до цели и	1		1	

	ее размера.				
17	Бег в медленном темпе.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
18	Бег в умеренном темпе.	1		1	
19	Бег в быстром темпе.	1		1	
20	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
21	Ползание на животе, на четвереньках.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
22	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
23	Перелезание через препятствия.	1		1	
24	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	1		1	https://nsportal.ru/shkola
25	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз),	1		1	https://infourok.ru/kompleks
26	Лазание по гимнастической сетке вправо (влево)	1		1	https://infourok.ru/kompleks
27	Лазание по канату.	1		1	
28	Вис на канате, рейке.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Лыжная подготовка	12		12	
29	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1		1	
30	Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
31	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1		1	
32	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
33	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
34	Выполнение приставного шага.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
35	Продвижение вперед приставным шагом.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Продвижение в сторону приставным шагом.	1		1	https://multiurok.ru/files
37	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения. Выполнение скользящего шага без палок: одно скольжение.	1		1	

38	Выполнение скользящего шага без палок: несколько скольжений.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
39	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1		1	
40	Выполнение бесшажного хода.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Велосипедная подготовка	26		26	
41 42	Знакомство с устройством двухколёсного велосипеда.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
43 44	Посадка на двухколесный велосипед.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
45 46	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	2		2	https://infourok.ru/kompleks
47 48	Начало движения на двухколесном велосипеде.	2		2	https://multiurok.ru/files
49 50	Езда на двухколесном велосипеде по прямой	2		2	
51 52	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)	2		2	
53 54	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 50 метров)	2		2	https://infourok.ru/kompleks
55 56	Поворот на велосипеде.	2		2	
57 58	Езда с поворотом.	2		2	https://multiurok.ru/files
59 60	Езда на двухколесном велосипеде по прямой с поворотом.	2		2	https://multiurok.ru/files
61	Торможение ручным тормозом.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
62	Торможение ножным тормозом.	1		1	
63	Езда на двухколесном велосипеде по прямой с торможением.	1		1	https://multiurok.ru/files
64 65	Езда на двухколесном велосипеде по прямой с поворотом и торможением.	1		1	
66 67	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
68	Итоговое тестирование.	1	1	1	

7 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Физическая подготовка	10		10	https://multiurok.ru/files
1	Техника безопасности на уроках	1		1	https://nsportal

	физической культуры.				.ru/shkola
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1		1	
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	https://multiurok.ru/files
5	Тестирование – челночный бег.	1		1	
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1		1	
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
8	Бег с изменением темпа и направления движения.	1		1	https://multiurok.ru/files
9	Преодоление препятствий при ходьбе	1		1	
10	Преодоление препятствий при беге	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Велосипедная подготовка	10		10	
11	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1		1	
12	Езда на двухколесном велосипеде по прямой	1		1	https://multiurok.ru/files
13	Езда на двухколесном велосипеде с поворотом.	1		1	https://multiurok.ru/files
14	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1		1	https://multiurok.ru/files
15	Разворот на двухколесном велосипеде.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
16	Объезд препятствий.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
17	Объезд препятствий.	1		1	https://multiurok.ru/files
18	Преодоление подъемов.	1		1	https://multiurok.ru/files
19	Преодоление подъемов (спусков).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
20	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
	Коррекционные подвижные игры	8		8	
21 22	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	2		2	https://multiurok.ru/files
23 24	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura
25 26	Игра в паре без сетки.	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura

					a
27	Игра в паре через сетку.	2		1	https://nsportal.ru/shkola
28					
	Лыжная подготовка	16		16	
29	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1		1	
30	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
31	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1		1	
32	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
34					
33	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
34	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
35	Выполнение бесшажного хода.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»)	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
37	Преодоление подъемов ступающим шагом («полуелочкой»)	1		1	https://nsportal.ru/shkola
38	Преодоление подъемов ступающим шагом («елочкой»).	1		1	https://multiur.ok.ru/files
39	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок и «полуплугом»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
40	Выполнение торможения при спуске со склона «плугом»	1		1	
41	Выполнение торможения при спуске падением.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
42	Преодоление подъемов и спусков.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
43					
	Туризм	5		5	
44	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
45	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
46	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura

	мешка.				a
47	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке.	1		1	
48	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Коррекционные подвижные игры	20		20	
49	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1		1	
50	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота)	1		1	https://nsportal.ru/shkola
51	Выполнение удара в ворота с места (с вратарем)	1		1	https://multiur.ok.ru/files
52	Выполнение удара в ворота с разбега (пустые ворота)	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
53	Выполнение удара в ворота с разбега (с вратарем).	1		1	https://multiur.ok.ru/files
54	Ловля мяча руками	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
55	Отбивание мяча руками.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
56	Отбивание мяча ногой	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
57	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	2		2	https://nsportal.ru/shkola
58					
59	Выполнение передачи мяча партнеру.	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura
60					
61	Остановка катящегося мяча ногой.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
62					
63	Бадминтон.	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola
64	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
65	Отбивание волана снизу (сверху).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
66	Игра в паре.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
67	Итоговое тестирование.	2	2	2	https://uchitelya.com/fizkultura
68					

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	<i>Физическая подготовка</i>	16		16	https://multiur.ok.ru/files
1	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
2	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1		1	
3	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1		1	https://multiur.ok.ru/files
5	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1		1	
6	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		1	
7	Прыжки в высоту, глубину.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
8	Лазание по гимнастической стенке вверх и по наклонной гимнастической скамейке	1		1	https://multiur.ok.ru/files
9	Лазание по канату.	1		1	
10	Вис на канате, рейке.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Перелезание через препятствия.	1		1	
12	Бросание мяча на дальность.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
13	Сбивание предметов мячом.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
14	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		1	https://multiur.ok.ru/files
15	Метание в цель (на дальность).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
16	Перенос груза.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	<i>Туризм</i>	16		16	
17	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
18	Подготовка места для установки палатки.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
19	Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
20	Вставление плоских (круглых)	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura
21	колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.				

22 23	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura
24 25	Соблюдение правил поведения в походе	2		2	https://nsportal.ru/shkola
26	Подготовка кострового места.	1		1	
27	Складывание костра.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
28	Разжигание костра.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29 30	Поддержание огня в костре.	1		1	
31 32	Тушение костра Техника безопасности.				
	Лыжная подготовка	12		12	
33	ТБ при занятиях на лыжах. Требования к одежде.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
34	Ходьба на лыжах по прямым и наклонным скользким поверхностям.	1		1	https://multiurok.ru/files
35	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Выполнение бесшажного хода.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
37	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»)	1		1	https://nsportal.ru/shkola
38	Преодоление подъемов ступающим шагом («получелочкой»)	1		1	https://multiurok.ru/files
39	Преодоление подъемов ступающим шагом («елочкой»).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
40	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок и «полуплугом»	1		1	
41	Техника безопасности при спуске с горы.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
42	Торможение при спуске с горы.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
43	Спуск с горы с поворотом.	1		1	https://multiurok.ru/files
44	Торможение при спуске с горы на лыжах.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
	Коррекционные подвижные игры	17		17	
45	Баскетбол. Передача баскетбольного мяча.	1		1	https://multiurok.ru/files
46	Ловля баскетбольного мяча.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura

47	Отбивание баскетбольного мяча.	1		1	
48	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
49	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1		1	
50	Волейбол. Подача волейбольного мяча	1		1	https://nsportal.ru/shkola
51	Прием волейбольного мяча.	1		1	https://multiurok.ru/files
52	Игра в паре без сетки (через сетку).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
53	Футбол. Выполнение удара в ворота с места.	1		1	https://multiurok.ru/files
54	Выполнение удара в ворота с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
55	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1		1	https://multiurok.ru/files
56	Ведение мяча.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
57	Выполнение передачи мяча партнеру.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
58	Остановка катящегося мяча ногой.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
59	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
60	Отбивание волана снизу (сверху).	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola
61	Игра в паре.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Тестирование	7		7	
62	Тестирование – бег на скорость 30 метров, 60 м.	2	2	2	https://nsportal.ru/shkola
64	Тестирование – прыжок в длину с места. Комплекс ОРУ в движении.	2	2	2	https://uchitelya.com/fizkultura
66	Тестирование – метание мяча.	2	2	2	https://multiurok.ru/files
67					
66	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola

9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Физическая подготовка	16		16	https://multiurok.ru/files
1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola

2	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		1	
3	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		1	https://multiurok.ru/files
5	Прыжки в высоту, глубину.	1		1	
6	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		1	
7	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
8	Вис на канате, рейке.	1		1	https://multiurok.ru/files
9	Перелезание через препятствия.	1		1	
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1		1	
12	Бросание мяча на дальность.	1		1	https://multiurok.ru/files
13	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1		1	https://multiurok.ru/files
14	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		1	https://multiurok.ru/files
15	Метание в цель (на дальность).	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
16	Перенос груза.				https://nsportal.ru/shkola
	Велосипедная подготовка	16		16	
17	техника безопасности при езде на велосипеде.	1		1	https://multiurok.ru/files
18	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1		1	https://multiurok.ru/files
19	Езда на двухколесном велосипеде по прямой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
20	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
21	Езда на двухколесном велосипеде по дороге.	1		1	https://multiurok.ru/files
22	Езда на двухколесном велосипеде по	1		1	https://uchitelya.com

	прямой с поворотом.				a.com/fizkultura
23	Торможение.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
24	Разворот на двухколесном велосипеде.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
25	Объезд препятствий.	1		1	https://multiurok.ru/files
26	Преодоление подъемов	1		1	
27	Преодоление спусков.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
28	Езда в группе.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Соблюдение дистанции.	1		1	
30	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	1		1	https://multiurok.ru/files
31	Требования к одежде при езде на велосипеде.	1		1	
32	Итоговый урок по теме « Велосипедная подготовка	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Занятия на открытом воздухе зимой	15		15	
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
34	Повторение комплекса ОРУ.	1		1	https://multiurok.ru/files
35	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
37	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
38	Движение на лыжах по прямой.	1		1	https://multiurok.ru/files
39	Спуск с горы на лыжах.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
40	Торможение при спуске с горы на лыжах.	1		1	
41	Хоккей. Удар клюшкой по мячу на дальность	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
42	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
43	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	1		1	https://multiurok.ru/files

44	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
45	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	1		1	https://multiurok.ru/files
46	Зимняя эстафета «Снежные забавы»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
47	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1		1	
	Туризм	14		14	
48	Требования к туристической одежде и обуви.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
49	Техника безопасности в лесу.	1		1	
50	Раскладывание палатки.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
51					
52	Складывание палатки.	2		2	https://multiurok.ru/files
53					
52	Спальный мешок. Раскладывание и сворачивание.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
53	Подготовка кострового места.	1		1	https://multiurok.ru/files
54	Складывание костра.	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura
55					
56	Разжигание костра. Техника безопасности.	2		2	https://multiurok.ru/files
57					
56	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
57	Тест: «Правила поведения в походе»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Коррекционные подвижные игры	11		11	
58	«Веселые старты»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
59	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
60	Бадминтон	1		1	
61	Баскетбол	2		2	
62					
63	Волейбол.	2		2	https://nsportal.ru/shkola
64					
65	Футбол.	2		2	https://uchitelya.com/fizkultura
66					

67	Итоговая аттестация. Тестирование – бег на скорость 60 метров, прыжок в длину с места, наклон вперед с измерением его глубины.	2	2	2	
68					

Основные технологии обучения:

- лично-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

Спортивное оборудование:

- Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2 шт.
- Стенка гимнастическая шведская 1 шт.
- Скамейка гимнастическая 2 шт.
- Стенка шведская с турниками 1 шт.
- Стенка гимнастическая для лазания 1 шт.
- Тренажер мини-степпер 2 шт.
- Велотренажер 1шт.
- Турник для силовых упражнений 1 шт.
- Велоэллипсоид 1шт.
- Лабиринт 2 шт.
- Лавка гимнастическая 2 шт.

Спортивный инвентарь:

- Мат гимнастический 10 шт.
- Гантели 2 шт.
- Гранаты 2 шт.
- Канат 3шт.
- Коврик ППЭ 2 шт.
- Коврик массажный со следочками 2шт.
- Мяч баскетбольный 1 шт.
- Мяч волейбольный 1 шт.
- Мяч футбольный 1шт.
- Массажер для стоп 1шт.
- Обруч 1 шт.
- Сетка волейбольная 1шт.
- Секундомер 1шт.