

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР

(подпись) Сорокина Е.В. (ФИО)
«28» августа 2026 г.

Утверждено
приказом № 288 - од
от «28» августа 2026 г.

Директор _____ Бочарова А.А.
(подпись) (ФИО)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24AC11D1B97A1EFA00760FB5864707E
Владелец: Бочарова Анна Александровна
Действителен: с 24.02.2026 до 20.05.2027

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)

Предмет (курс): «Физическая культура»

Класс 5-9

Общее количество часов по учебному плану 510 ч. в год по 3 ч. в неделю

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по
учебному предмету «Физическая культура» (предметная область
«Физическая культура»)

Учебники: для учащихся общеобразовательных организаций: для учащихся
5,6,7 классы, учебник для учащихся 8-9 классы

Авторы: В. И. Лях, М.Я. Веленский

Наименование: Физическая культура

Издательство: М.: Просвещение, 2020 год.

Рассмотрена на заседании МО учителей эстетических дисциплин

Протокол № 1 от «26 августа» 2026 г.

Руководитель МО _____ М.А. Потапова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) по учебному предмету «Физическая культура» соответствует Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для слабовидящих обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Цель реализации адаптированной рабочей программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся: обеспечение выполнения требований ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для слабовидящих обучающихся с представляет собой адаптированный вариант ФООП ООО. Адаптация программы предполагает введение программы коррекционной работы, ориентированной на удовлетворение особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся и поддержку в освоении ФАОП ОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы ФАОП ООО для слабовидящих обучающихся. Обязательными условиями реализации ФАОП ООО для слабовидящих обучающихся является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося,

согласованная работа педагогических работников, реализующих программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА.

По результатам психолого-педагогических обследований, в основной школе выявлены 2 слабовидящих обучающихся: 5В класс – 1 человек; 8А класс – 1 человек.

Особенности слабовидящих обучающихся

Недоразвитие сферы чувственного познания. Это приводит к изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, затруднениям предметно-пространственной и социальной адаптации.

Снижение скорости и точности зрительного восприятия. Замедляется становление зрительного образа, ослабляются такие его свойства, как объём, целостность, константность, обобщённость, избирательность.

Трудности в формировании представлений. Возникают сложности с овладением пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений, в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов.

Замедленное овладение письмом и чтением. Это связано с нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации и точности движений, замедленным темпом формирования зрительного образа буквы, трудностями зрительного контроля.

Трудности в овладении измерительными навыками и заданиями, требующими зрительно-моторной координации, зрительно-пространственного анализа и синтеза.

Снижение полноты и целостности образов, широты круга отображаемых предметов и явлений.

Трудности в реализации мыслительных операций и развитии основных свойств внимания.

Особенности речевого развития:

Снижение динамики накопления языковых средств, выразительных движений, слабая связь речи с предметным содержанием.

Недостаточный запас слов, обозначающих признаки предметов и пространственные отношения.

Трудности вербализации зрительных впечатлений, овладения языковыми (фонематический состав, словарный запас, грамматический строй) и неязыковыми (мимика, пантомимика, интонация) средствами общения, осуществления коммуникативной деятельности.

Особенности физического развития и двигательной активности:

Снижение двигательной активности. Своеобразие физического развития, проявляющееся в нарушении координации, точности, объёма движений, нарушении сочетания движений глаз, головы, тела, рук.

Трудности формирования двигательных навыков.

Особенности развития личности и регуляторных функций:

Снижение уровня развития мотивационной сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения).

Возможное формирование негативных качеств личности: недостаточной самостоятельности, безынициативности, иждивенчества.

У части обучающихся слабовидение сочетается с другими поражениями (заболеваниями) детского организма, что снижает их общую выносливость, психоэмоциональное состояние, двигательную активность.

Особые образовательные потребности:

целенаправленное обогащение чувственного опыта через активизацию, развитие и обогащение зрительного восприятия и всех анализаторов;
развитие познавательной деятельности как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
систематическое и целенаправленное развитие логических приёмов переработки учебной информации;
обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия;
соблюдение регламента зрительных нагрузок с учётом рекомендаций офтальмолога;
соблюдение светового режима (необходимость дополнительного источника света, уменьшение светового потока и другое);
рациональное чередование зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала;
использование специальных учебников и учебных принадлежностей, а также индивидуальной наглядности, пособий, оптических, тифлотехнических и технических средств, облегчающих учебно-познавательную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 культуры 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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.

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности. Правила самостоятельных занятий на коньках. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях. Виды конькобежного спорта. Правила соревнований по бегу на коньках.

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.

Планируемые результаты освоения АООП ООО

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения слабовидящими обучающимися АООП ООО соответствуют ФГОС ООО с учетом их особых образовательных потребностей и отражены в федеральных рабочих программах по учебным предметам.

При проектировании планируемых результатов реализуется индивидуально-дифференцированный подход как один из ведущих в процессе образования слабовидящих обучающихся.

При проектировании планируемых предметных результатов по отдельным предметам учитываются особые образовательные потребности и возможности слабовидящих обучающихся.

Планируемые результаты освоения слабовидящими обучающимися АООП ООО дополняются результатами освоения ПКР:

результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:

сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки, отражающие гражданские позиции с учетом морально-нравственных норм и правил; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и

обязанностей гражданина Российской Федерации; социальные компетенции, включая способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, значимость расширения социальных контактов, развития межличностных отношений при соблюдении социальных норм, правил поведения, ролей и форм взаимодействия в социуме;

сформированность мотивации к качественному образованию и целенаправленной познавательной деятельности;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способность повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;

формирование умений продуктивной коммуникации со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в ходе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;

способность слабовидящих обучающихся к осознанию своих дефицитов (в речевом, двигательном, коммуникативном, волевом развитии) и проявление стремления к их преодолению; способность к саморазвитию и личностному самоопределению, умение ставить достижимые цели и строить реальные жизненные планы.

Значимым личностным результатом освоения АООП ООО для слабовидящих обучающихся, отражающим результаты освоения коррекционных курсов и Программы воспитания, является сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений слабовидящих обучающихся в различных средах, обеспечивающих адаптацию слабовидящего обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

самостоятельным мотивированным определением цели образования, задач собственной учебной и познавательной деятельности;

планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения учебных, познавательных и задач, а также задач социальной практики;

самостоятельным соотносением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;

планированием и регуляцией собственной деятельности;

умением использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учетом поставленных целей, для решения учебных и познавательных задач;

умением определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач;
организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогическим работником и сверстниками; осуществлением учебной и внеурочной деятельности индивидуально и в группе.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой 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;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий 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 частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			www.edu.ru

	"Спортивные игры")				www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	29	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	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	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			www.edu.ru www.school.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках физкультуры Физическая культура в основной школе	1			02.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			04.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			07.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Бег на длинные дистанции	1			8.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции	1			10.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Бег на короткие дистанции	1			14.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Бег на короткие дистанции	1			15.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			17.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			21.09.2026	www.edu.ru

						www.school.edu.ru
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			22.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Метание малого мяча на дальность	1			24.09.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			28.09.2026	https://www.gto.ru/norms
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			29.09.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			01.10.2026	https://www.gto.ru/norms
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			05.10.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.10.2026	https://www.gto.ru/norms
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.10.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)
18	Режим дня	1			12.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Наблюдение за физическим	1			13.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru

	развитием					
20	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			15.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Удар по мячу внутренней стороной стопы ф/б	1			19.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ф/б	1			20.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Ведение футбольного мяча «по прямой» ф/б	1			22.10.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Ведение футбольного мяча «по кругу» ф/б	1			02.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Правила ТБ на уроках физкультуры Составление дневника по физической культуре	1			03.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Упражнения утренней зарядки	1			05.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Упражнения на развитие гибкости	1			09.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Упражнения на развитие координации	1			10.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			12.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Упражнения на формирование телосложения	1			16.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			17.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Кувырок назад из стойки на	1			19.11.2026	www.edu.ru

	лопатках					www.school.edu.ru
33	Опорные прыжки	1			23.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Опорные прыжки	1			24.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			26.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Упражнения на гимнастической лестнице	1			30.11.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1			01.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			03.12.2026	https://www.gto.ru/norms
39	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			07.12.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			08.12.2026	https://www.gto.ru/norms
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на	1			10.12.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.12.2026	https://www.gto.ru/norms
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.12.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			17.12.2026	https://www.gto.ru/norms
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.12.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.12.2026	https://www.gto.ru/norms
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			24.12.2026	ВФСК ГТО (gto.ru)

	Подвижные игры					
48	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	1		28.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Правила ТБ на уроках физкультуры Олимпийские игры древности	1			29.12.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Определение состояния организма	1			11.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			12.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			14.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Повороты на лыжах способом переступания	1			18.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Повороты на лыжах способом переступания	1			19.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			21.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			25.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Спуск на лыжах с пологого склона	1			26.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Спуск на лыжах с пологого склона	1			28.01.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			01.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	1			02.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru

	склона					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			04.02.2027	https://www.gto.ru/norms
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.02.2027	ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			09.02.2027	https://www.gto.ru/norms
64	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			11.02.2027	ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Техника ловли мяча б./ б	1			15.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Техника ловли мяча б./ б	1			16.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Техника передачи мяча б./ б	1			18.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Техника передачи мяча б./ б	1			22.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Ведение мяча стоя на месте б./ б	1			25.02.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Ведение мяча стоя на месте б./ б	1			01.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Ведение мяча в движении б./ б	1			02.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru

72	Ведение мяча в движении б./ б	1			04.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места б./ б	1			09.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места б./ б	1			11.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Технические действия с мячом в/б	1			15.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Технические действия с мячом в/б	1			16.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Правила ТБ на уроках физкультуры Прямая нижняя подача мяча в/б	1			18.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Прямая нижняя подача мяча в/б	1			29.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Приём и передача мяча снизу в/б	1			30.03.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Приём и передача мяча снизу в/б	1			01.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Приём и передача мяча сверху в/б	1			05.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Приём и передача мяча сверху в/б	1			06.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Технические действия с мячом в/б	1			08.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Технические действия с мячом в/б	1			12.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Технические действия с мячом в/б	1			13.04.2027	www.edu.ru

						www.school.edu.ru
86	Технические действия с мячом в/б	1			15.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			19.04.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			20.04.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
89	Удар по мячу внутренней стороной стопы ф/б	1			22.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ф/б	1			26.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
91	Ведение футбольного мяча «по прямой» ф/б	1			27.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Ведение футбольного мяча «по кругу» ф/б	1			29.04.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
93	Ведение футбольного мяча «змейкой» ф/б	1			03.05.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
94	Обводка мячом ориентиров ф/б	1			04.05.2027	www.edu.ru www.school.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			06.05.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			11.05.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения	1			13.05.2027	https://www.gto.ru/norms

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			18.05.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			20.05.2027	
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		24.05.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			25.05.2027	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Бег на короткие дистанции	1			02.09.2026	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Бег на средние дистанции	1			04.09.2026	
3	Бег на средние дистанции	1			07.09.2026	
4	Бег на длинные дистанции	1			8.09.2026	
5	Бег на длинные дистанции	1			10.09.2026	
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			14.09.2026	
7	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			15.09.2026	
8	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			17.09.2026	

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			21.09.2026	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			22.09.2026	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			24.09.2026	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			28.09.2026	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			29.09.2026	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			01.10.2026	
15	Прыжки в длину с разбега	1			05.10.2026	
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			06.10.2026	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.10.2026	
18	Правила и техника выполнения	1			12.10.2026	

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
19	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			13.10.2026	
20	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			15.10.2026	
21	Правила игры в мини-футбол	1			19.10.2026	
22	Правила игры в мини-футбол	1			20.10.2026	
23	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			22.10.2026	
24	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			02.11.2026	
25	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			03.11.2026	
26	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			05.11.2026	
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			09.11.2026	
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			10.11.2026	
29	Коррекция нарушения осанки	1			12.11.2026	
30	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			16.11.2026	

31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			17.11.2026	
32	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			19.11.2026	
33	Акробатические комбинации	1			23.11.2026	
34	Акробатические комбинации	1			24.11.2026	
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			26.11.2026	
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			30.11.2026	
37	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			01.12.2026	
38	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			03.12.2026	
39	Коррекция избыточной массы тела	1			07.12.2026	
40	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			08.12.2026	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.12.2026	
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			14.12.2026	

43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.12.2026	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.12.2026	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			21.12.2026	
46	Упражнения для профилактики утомления	1			22.12.2026	
47	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			24.12.2026	
48	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	1		28.12.2026	
49	Составление планов для самостоятельных занятий	1			29.12.2026	
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			11.01.2027	
51	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			12.01.2027	

52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			14.01.2027	
53	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			18.01.2027	
54	Торможение боковым скольжением	1			19.01.2027	
55	Торможение боковым скольжением	1			21.01.2027	
56	Переход с одного лыжного хода на другой	1			25.01.2027	
57	Переход с одного лыжного хода на другой	1			26.01.2027	
58	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			28.01.2027	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			01.02.2027	
60	Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.	1			02.02.2027	
61	Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности.	1			04.02.2027	
62	Правила самостоятельных занятий на коньках.	1			08.02.2027	

63	Правила проведения разминки на конькобежных занятиях.	1			09.02.2027	
64	Виды конькобежного спорта	1			11.02.2027	
65	Правила соревнований по бегу на коньках.	1			15.02.2027	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			16.02.2027	
67	Прямой нападающий удар	1			18.02.2027	
68	Прямой нападающий удар	1			22.02.2027	
69	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			25.02.2027	
70	Тактические действия в защите	1			01.03.2027	
71	Тактические действия в защите	1			02.03.2027	
72	Тактические действия в нападении	1			04.03.2027	
73	Тактические действия в нападении	1			09.03.2027	
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03.2027	
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.03.2027	

76	Повороты с мячом на месте	1			16.03.2027	
77	Повороты с мячом на месте	1			18.03.2027	
78	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			29.03.2027	
79	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			30.03.2027	
80	Передача мяча одной рукой снизу	1			01.04.2027	
81	Передача мяча одной рукой снизу	1			05.04.2027	
82	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			06.04.2027	
83	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			08.04.2027	
84	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.04.2027	
85	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			13.04.2027	
86	Бег на короткие дистанции	1			15.04.2027	
87	Бег на средние дистанции	1			19.04.2027	
88	Бег на длинные дистанции	1			20.04.2027	
89	Прыжки в длину с разбега	1			22.04.2027	
90	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			26.04.2027	

91	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			27.04.2027	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.04.2027	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			03.05.2027	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			04.05.2027	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			06.05.2027	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			11.05.2027	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05.2027	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			17.05.2027	

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			18.05.2027	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			20.05.2027	
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1		24.05.2027	
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. -10-е изд. – М.: Просвещение, 2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.fizkult-ura.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
3. <https://gto.ru/>
4. <https://resh.edu.ru/>