Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА: на заседании методического совета МАОУ «Новоатьяловская СОШ» протокол № 1 от 26.08.2026	**УТВЕРЖДЕНА:** приказом № 134-од от 31.08.2026 директор школы _____Ф. Ф. Исхакова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ

ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

(вариант 7)

(ID 10043615)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Составитель РП:
учитель физической культуры:
Бабушкина ТН
МАОУ «Новоатьяловская СОШ»

2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования **составлена на основе**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО),
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025),
- Федеральной рабочей программы основного общего образования учебного предмета «Физическая культура»
- Федеральной программы воспитания, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития.

с изменениями, утверждёнными:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 октября 2025 г. № 729 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 ноября 2025 г. № 808 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

	виды спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2.8	Модуль "Спорт"	3			ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
6	Упражнения для профилактики утомления	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
8	Акробатические комбинации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
9	Акробатические комбинации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
18	Бег на длинные дистанции	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
20	Прыжки в длину с разбега	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
30	Торможение боковым скольжением	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

33	Переход с одного лыжного хода на другой	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
44	Передача мяча одной рукой от плеча и	1				ГАОУ ВО МГПУ

	снизу					https://mpgu.su/obrazovanie/
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
52	Прямой нападающий удар	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
53	Прямой нападающий удар	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
56	Тактические действия в защите	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
57	Тактические действия в нападении	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
58	Игровая деятельность с использованием разученных	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/

	технических приёмов					
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
62	Правила игры в мини-футбол	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
63	Правила игры в мини-футбол	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Информационно-методическое письмо об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2024/2025 учебном году https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/07/15_inf_metod-pismo-fizkultura.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ГАОУ ВО МГПУ https://mpgu.su/obrazovanie/