РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО

Евстафьева Екатерина Николаевна

Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Старший методист

Лукина Елена Викторовна

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Россошинская СШ имени Героя Советского Союза И.Ф. Бибишева

Разваляева Татьяна Алексеевна

Приказ №189 от «31» августа 2026 г.

Адаптированная рабочая программа

Учебного курса по физической культуре

для 9 класса

Составитель: Осипенко И.Г.

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития для 9 класса разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) обучающихся с ОВЗ (редакция № 4 от 22.01.2024, действующая);
- федеральной образовательной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 18.05.2023 года № 371 (ред. 19.03.2024 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Количество часов: 9 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения. С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ. Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей. Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся. В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал. В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР: обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;− обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;− обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.− Для обучающихся с ЗПР, физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура». Обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и

специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Для таких обучающихся с ЗПР необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу. Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации. Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры

реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций. К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности: во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию− межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций; в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;− в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;− в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;− в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.− Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков. Цели изучения учебного

предмета «Адаптивная физическая культура» Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели. Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач. Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;− развитие двигательной активности обучающихся;− достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;− обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;− формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;− приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и− способностей; формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;− воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности− и самостоятельности; формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;− развитие творческих способностей.− Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР− на уровне основного общего образования: коррекция техник−и выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.; коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;− развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности,

гибкости и пр.;− профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия,− профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм; коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и− т.д.; коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой− сферы и т.д.; воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;− развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;− преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;− обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;− профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддитивные формы поведения, ориентаций на применение силы.− Особенности отбора и адаптации учебного материала по предмету «Адаптивная физическая культура» Принципы реализации программы: программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в− планы; необходимость использования специальных методов, приѐмов и средств обучения;− информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;− вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;− комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;− включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.− Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определѐнные особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР. Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неѐ необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на

вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лѐгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата. Занятия по направлениям: гимнастика, лѐгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока. В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей. Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом. Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд ./мин. Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера. В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук. Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие методы и приемы: симметричные и асимметричные движения;− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);− упражнения на раздражение вестибулярного

аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на− ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре); упражнения на точность различения мышечных усилий;− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы. Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями и обеспечивающие осмысленное освоение содержании образования по предмету «Адаптивная физическая культура» Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся. В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся. Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии

необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений. Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу. Содержание Примерной рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Модуль «Спорт» разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

9 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/р	Пр/р		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		https://user.gto.ru/norms
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
4	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Медленный бег с преодолением препятствий	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
6	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
8	Равномерный бег 500 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
10	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12	Бег на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Прыжок в длину с полного разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

15	Прыжок в длину с полного разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Эстафета 4*60 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
22	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).Упражнения на равновесие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Упражнения на преодоление сопротивления	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
26	Упражнения с сопротивлением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Упражнения с гимнастическими палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28	Опорный прыжок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
30	Упражнения со скакалками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31	Упражнения с гантелями	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

34	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35	Торможение и поворот «плугом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
42	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
43	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
46	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
48	Ведение мяча стоя на месте	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
49	Ведение мяча в движении	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
50	Ведение мяча в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
51	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

52	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
53	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
54	Техническиедействия с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
55	Техническиедействия с мячом	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
56	Приём и передача мяча снизу	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
58	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
61	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
64	Обводка мячом ориентиров	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65	Игровая деятельность по упрлщенным правилам футбола	1	0	0		https://user.gto.ru/#gto-method
66	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
67	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
68	Техническиедействия с мячом	1	1	0		https://user.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/9/

https://user.gto.ru/#gto-method

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/9/

https://user.gto.ru/#gto-method