

Министерство просвещения Российской Федерации  
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Департамент образования администрации города Нефтеюганска  
МБОУ «СОШ № 5»

Пункт 1. содержательного раздела  
Адаптированной основной образовательной  
программы основного общего образования для  
обучающихся с ЗПР, утверждённой приказом  
МБОУ «СОШ №5» от «31» августа 2023 г. № 492

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
для обучающихся с ЗПР  
(ID 2247191)  
«Игровое ГТО»  
(для 5-7 классов)

г. Нефтеюганск

## **Особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития.**

Для учащихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу основного общего образования характерны следующие специфические образовательные потребности:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- владение знаниями знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического

состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствования; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

#### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; опыта социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### ***Школьник научится:***

• характеризовать содержательные основы телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры; параметры физического состояния и развития человека, механизмы и средства воздействия по его

формированию, коррекции и совершенствования; виды, формы и разновидности физкультурно-двигательной деятельности; спортивной тренировки и спортивных соревнований; значение комплекса ГТО и разнообразные игры, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса;

- определять базовые понятия и термины об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- разрабатывать содержательные основы организации и проведения занятия физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, самостоятельных занятий;

- руководствоваться правилами о способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

***Школьник получит возможность научиться:***

- использовать разнообразные игры для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение (1ч)**

*Вводное занятие.* Инструктаж по технике безопасности. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадиках.

### **Знания о физической культуре (3ч)**

*Телесное (соматическое) воспитание.* Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

*Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

*Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования

школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### ***Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (5-6 класс – 6ч; 7-9 класс – 8ч)***

*Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м:* «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырляшки», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»:* «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г:* «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

*Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.*

### ***Подвижные игры с элементами гимнастики (6ч)***

*Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:* «Тяни в круг», «Удержись в

круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

*Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»:* «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

*Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьников выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»:* «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

#### ***Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)***

*Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на лыжах на 2 км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности»:* «Смена лидеров», «Следуй за мной», - «Круговорот», эстафеты встречные и круговые.

#### ***Спортивные и подвижные игры, соревнования (5-6 класс – 16ч; 7-9 класс – 14ч)***

*Социально-ориентирующие игры:* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

*Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

*Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

*СпартИгры ГТО:* Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами.

## **Основные формы организации и виды внеурочной деятельности**

**Виды внеурочной деятельности:**

- Игровая деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

**Формы внеурочной деятельности:**

- Спортивные соревнования
- Спортивные игры
- Викторины
- Конкурсы
- Беседы

**Тематическое планирование  
5-6 класс**

№	Раздел	Тема	Форма организации занятий	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1	Введение (1ч)	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты	Эстафеты	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Основы знаний (1ч)	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы.	Викторина	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



				благополучия		
5		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Основы знаний (1ч)	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Беседа	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

				образа жизни и эмоционального благополучия		
10		Подвижные игры на развитие гибкости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Основы знаний (1ч)	Спортивная культура и спортивное воспитание.	Беседа	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	СпартИгры ГТО. Игротека ГТО.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14		СпартИгры ГТО. Игротека ГТО.	Соревнования	физическое воспитание,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

				формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		
15	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)	Подвижные игры на развитие выносливости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16		Подвижные игры на развитие выносливости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Спортивные и подвижные игры, соревнования (6ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18		Социально-ориентирующие игры.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

19		Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20		Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21		Соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Викторина о комплексе ГТО.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22		Инновационные игры.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

				эмоционального благополучия		
24		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25		Подвижные игры на развитие гибкости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Конкурс групп-поддержки.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3 ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

				культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		
29		Подвижные игры на выносливость.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Спортивные и подвижные игры, соревнования (5ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Программа, особенности организации.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31		СпартИгры ГТО. Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32		СпартИгры ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33		Проведение СпартИгр	Соревнования	физическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		ГТО между 5-6 классами.		воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		
34		Проведение СпартИгр ГТО между 5-6 классами.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

**7-9 класс**

№	Раздел	Тема	Форма организации занятий	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1	Введение (1ч)	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты	Эстафеты	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Основы знаний (1ч)	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы.	Викторина	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Спортивные и	Соревнования по играм	Соревнования	физическое воспитание,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



	подвижные игры, соревнования (1ч)	ГТО внутри класса. Программа, особенности организации.		формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		
7	Основы знаний (1ч)	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Беседа	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10		Подвижные игры на развитие гибкости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Основы знаний (1ч)	Спортивная культура и спортивное воспитание.	Беседа	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

				благополучия		
13	Спортивные и подвижные игры, соревнования (2ч)	СпартИгры ГТО. Игротека ГТО. Визитная карточка участников.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14		СпартИгры ГТО. Игротека ГТО. Мода ГТО.	Соревнования		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки (2ч)	Подвижные игры на развитие выносливости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16		Подвижные игры на развитие выносливости.	Игра		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17		Спортивные и подвижные игры, соревнования (6ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса.		Соревнования	1
18		Социально-ориентирующие игры.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19		Подвижные игры на меткость.	Игра		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20		Соревнования по играм ГТО внутри класса.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21		Соревнования по играм ГТО внутри класса. Викторина о комплексе	Соревнования		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		ГТО.				
22		Инновационные игры.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Подвижные игры с элементами гимнастики (3ч)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24		Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25		Подвижные игры на развитие гибкости.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Спортивные и подвижные игры, соревнования (1ч)	Соревнования по играм ГТО внутри класса. Конкурс групп-поддержки.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (5 ч)	Подвижные игры на развитие быстроты.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28		Подвижные игры на развитие скоростно-	Игра	физическое воспитание, формирование культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		силовых качеств.		здорового образа жизни и эмоционального благополучия		
29		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31		Подвижные игры на выносливость с проверкой туристских навыков.	Игра	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Спортивные и подвижные игры, соревнования (3ч)	СпартИгры ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33		Проведение СпартИгр ГТО между 7-9 классами.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34		Проведение СпартИгр ГТО между 7-9 классами.	Соревнования	физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>