

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Школа № 87
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

«Рассмотрено»

на заседании ШМО _____

Руководитель МО _____/Карпова Е.Ю.

«__» _____ 2024 г.

«Согласованно»

Заместитель директора по УВР

_____ /Зиннатуллина Г.Х.

«__» _____ 2024 г.

«Утверждено»

Директор

_____ /Е.П. Камышлова

«__» _____ 2024 г.

Рабочая программа

по предмету: «Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура»

класс: 3-11

срок освоения программы: 9 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Содержание учебного предмета	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	7
3.	Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количеством часов, отводимых на изучение каждой	11

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры.

Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

3 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

8класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

9 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

10-11 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры.

Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

3 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

8-9класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

10-11классы.

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

10—11 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

3 классы – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

8 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

9 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

10 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

11 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения.

3 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5 кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

10-11 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Акробатические упражнения.

3 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

8 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

9класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

10класс. Мальчики: кувырок назад в упор стояногим врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад.

11 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название изучаемых

упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

3 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м

8класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

9 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

10-11класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

3 класс. Прыжки в длину с места.

8 класс. Прыжки в длину с места.

9 класс. Прыжки в длину с места..

10-11класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

8класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

9класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов с 0 разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

10класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

11класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

3 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км

8 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры:

«Остановка рывком», «С горки на горку».

9 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км.

10 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

11 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся,

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты освоения адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения обучения.

Освоение адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обеспечит достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом, включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП отражают:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально - ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения по предмету Физическая культура, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Научится	Получит возможность научиться
- представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - представления о спортивных традициях своего народа и других народов; - понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; - представлением о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе	- знание о физической культуре, как средство укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; -выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью; на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание форм, средств и методов физического совершенствования; - умение оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; -знание спортивных традиций своего народа и других народов, знание некоторых фактов их истории развития физической культуры,

участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Модуль	Возможные электронные ресурсы (Цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html .
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, об организации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html .
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толерантности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «Я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	

	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, об организации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://infoyrok.ru/polozheniya-shkolnih-sorevnovaniy-

				klass-3638267.html
--	--	--	--	--------------------

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Модуль	Возможные электронные ресурсы (Цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, организации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толерантности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	

	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, оборганизации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://infoyrok.ru/polozheniya-shkolnih-sorevnovaniy-

				klass-3638267.html
--	--	--	--	--------------------

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Модуль	Возможные электронные ресурсы (Цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html .
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, оборганизации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html .
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	

	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, оборганизации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://infoyrok.ru/polozheniya-shkolnih-sorevnovaniy-

				klass-3638267.html
--	--	--	--	--------------------

10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Модуль	Возможные электронные ресурсы (Цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html .
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, оборганизации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktili-detsogo-dorozhno-3182544.html .
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	

	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, оборганизации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://infoyrok.ru/polozheniya-shkolnih-sorevnovaniy-

				klass-3638267.html
--	--	--	--	--------------------

11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Модуль	Возможные электронные ресурсы (Цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorismom-3400584.html .
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, организации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html .
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толерантности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html

	Школа мяча	26	День физкультурника	
	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	12	День солидарности в борьбе с терроризмом Общественный день здоровья, осенний кросс	https://unfourok.ru/klassniy-chas-sentyabrya-den-solidarnosti-v-borbe-s-terrorizmom-3400584.html
	Подвижные игры	13	Неделя безопасности дорожного движения Организация и проведения месячника «Внимание – дети» по изучению ПДД Семинар по профилактике детского травматизма, оборганизации работы по привитию навыков ПДД	https://infoyrok.ru/programma-proekt-po-organizacii-i-provedeniyu-mesyachnika-po-bezopasnosti-dorozhnogo-dvizheniya-i-profilaktiki-detsogo-dorozhno-3182544.html
	Гимнастика	11	День народного единства соревнования	https://infoyrok.ru/scenarij-sportivnogo-prasdnika-den-narodnogo-edinstva-4385589.html
	Подвижные игры	10	Международный день толитарности	https://infoyrok.ru/material-dlya-besedi-noyabrya-den-tolerantnosti-3374149.html
	Лыжная подготовка	16	Лекции ЗОЖ «я Люблю Тебя»	https://infoyrok.ru/zanyatielekciya-na-temu-zozh-3541115.html
	Школа мяча	26	День физкультурника	https://www.calend.ru/holidays/0/0/528/
	Легкая атлетика	14	Соревнования по легкой атлетике	https://infoyrok.ru/polozheniya-shkolnih-sorevnovaniy-

				klass-3638267.html
--	--	--	--	--------------------

