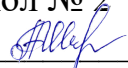


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры  
31.08.2023 г., протокол № 2  
Председатель МО:   
/ **А.В. Шевцова** /

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023 г.,  
протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2023 г., приказ № 252  
Директор ГБОУ  
школы-интерната № 31

  / **А.Иванова** /

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

для 6 «В» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ничепуренко Татьяна Владимировна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся 6-в класса на 2023 – 2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287, приказом Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287», а также с федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением слуха (вариант 2.2.), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2023 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### Цель и задачи изучения учебного предмета

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 учебной дисциплины* заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе. А также развитием навыков речевого общения.

Данная цель конкретизируется через *основные задачи* изучения учебного предмета:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения;
3. Формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
4. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
5. Содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
7. Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
8. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

10. Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;

11. Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

### **Учет особых образовательных потребностей слабослышащих обучающихся**

**Общая характеристика учебного предмета:** предметом обучения адаптивной физической культуры в школе, осуществляющееся в соответствии федеральным государственным стандартом, является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творческое мышление, самостоятельность, речь. Всё это осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Адаптивная физическая культура направлена на развитие двигательной активности учащихся, развитие положительной динамики в развитии физических качеств.

Реализация деятельностного подхода на уроках физической культуры проводится посредством:

1. Формирования потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями;
2. Многообразия методов и средств обучения – применяются подводящие и подготовительные упражнения, расчлененные и целостные методы обучения, интенсивные методы обучения и развития двигательных навыков, игровые методы и т.д.;
3. Вариативности выполнения физических упражнений;
4. Различных физических упражнений;
5. Разным уровнем заданий для учеников с учетом состояния здоровья, половозрастных особенностей, физической подготовленности;
6. Прикладного характера физической культуры – подготовка к трудовой деятельности, к репродуктивной функции;
7. Проектирования процесса индивидуальных программ оздоровления, физического совершенствования.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическая культура (а также подсистема – адаптивная физическая культура) - это мощный фактор коррекции

нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности слабослышащего ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста с нарушением слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений, недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) детей с нарушением слуха 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени. Все эти особенности необходимо учитывать при постановке целей и задач решаемых в рамках занятий адаптивной физической культуры.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
3. Коррекция и развитие способности к пространственной ориентации.
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
6. Коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
7. Коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
8. Коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

9. Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках.

10. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

11. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

12. Работа над сохранением статического и динамического равновесия.

13. Развитие речевого слуха;

14. Усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях.

15. Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

### **Специфика обучения учащихся**

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Специфика организации обучения слабослышащих детей заключается в создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

Специфика овладения слабослышащими детьми речью отражена в рабочей программе выделением речевого материала: в календарно-тематическом планировании (предметные термины, речевые обороты, фразы, обязательные для усвоения по предмету), а также в выделении материала по развитию разговорной речи (приложение №1. курсивом помечен речевой материал, обязательный только для понимания).

### **Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:**

1. *Программно-целевой подход* предусматривает:

- единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
- необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
- повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,

- вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;
2. *Параллельно-комплексный подход* предусматривает:
- комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
  - использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
  - создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;
3. *Поочередно-избирательный подход* предусматривает:
- реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,
  - учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
  - соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Реализация образовательно-коррекционной работы на уроках АФК осуществляется в соответствии с комплексом *общедидактических и специальных принципов*.

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений. Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время<sup>1</sup>; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике

---

<sup>1</sup> Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п.

осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде *специальных принципов*, обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

- использование потребности в общении;
- организация общения;
- связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;
- организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках ОБЖ практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Теория и методика физической культуры и спорта», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности – с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности).

## **Место учебного предмета в учебном плане**

С учётом пролонгированных сроков обучения, учебный план отводит 102 часа в учебном году для обязательного изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9доп классы: обязательная часть – 2 часа в неделю, часть, формируемая участниками образовательных отношений – 1 час в неделю (34 учебные недели в каждом классе).

### **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023г.

УМК по предмету утвержден приказом № 64 по школе-интернату от 22.02.2023 г.

## **Особенности занятий детей в специальной медицинской группе**

Занятия с ослабленными детьми организуются по рекомендации школьного врача, в специальных медицинских группах.

**Целью** адаптивной физической культуры для детей СМГ направленно на их физическое совершенствование и подготовки к жизни, к общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

**Задачи** физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания.

**Общими принципами реализации этих задач являются:**

1. *Принцип оздоровительной, лечебно-профилактической направленности*  
- обязывает определять содержание средств и методов физического воспитания.
2. *Принцип дифференцированного подхода*  
- обязывает использовать средства физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

## **Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ**

1. На занятиях с учащимися СМГ применяются упражнения той интенсивности, которая вызывает допустимые, соответствующие функциональным возможностям реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- в подготовительной части урока используются физические упражнения малой интенсивности;
- в основной части урока используются физические упражнения средней интенсивности и дозировано (при достаточной адаптации организма к физическим напряжениям) - упражнения большей интенсивности;

2. Упражнения на силу и быстроту (скорость) целесообразно включить в начале тренировочного процесса, а затем по мере улучшения адаптации к нагрузке, осуществлять постепенную тренированность и этих качеств.

3. Упражнения на ловкость не имеют для учащихся каких-либо ограничений. Их целесообразно использовать в начале основной части урока.

4. В ходе восстановления нарушенных систем и функций, на последующих этапах занятий, рекомендуют преимущественно общеразвивающие упражнения.



5. Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ **не рекомендуются**. На последних этапах физического воспитания, когда адаптационные процессы возрастают, могут быть использованы смешанные, т.е. с элементами анаэробноаэробного, упражнения.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

7. Основными средствами в физическом воспитании учащихся СМГ, должны являться циклические упражнения, повторяемые многократно и систематически.

**8. Исключаются следующие виды упражнений:**

- акробатические упражнения;
- упражнения, связанные с отягощением и задержкой дыхания;
- упражнения, требующие резкого изменения статичного положения;
- упражнения на снарядах, перекладине;
- прохождение полосы препятствий;
- двухсторонние спортивные игры (футбол, баскетбол), проводимые по ходу урока в соревновательном и тренировочном порядке.

### **Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения**

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «myschool.edu.ru», «sferum.ru», «resh.edu.ru».

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервис Mail.ru, мессенджер Telegram, Sferum.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Краткая характеристика содержания учебного предмета АФК** представлено в виде комплекса модулей, количество которых может быть дополнено образовательной организацией – с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. с учётом особенностей региона, на территории которого расположена образовательная организация).

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;

**Метапредметные связи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»** и его содержание строится на общепедагогических и специальных принципах, которые отражены в программе. Дисциплина тесно связана с другими предметами, и этот момент должен учитываться при проведении уроков. Это и математика, и физика, и

биология, и химия, туризм. Межпредметная связь обеспечивает: эмоциональную составляющую урока, более легкую степень усвоения материала, усиление воспитательного момента, что влияет на формирование инициативы, самостоятельности, дисциплины, воспитанию нравственных и волевых качеств, а также усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что в свою очередь подготавливает детей к успешному выступлению в спортивных соревнованиях за честь школы.

В системе **внеурочной деятельности** по предмету следует выделить следующие занятия спортивной направленности: «Спортивное ориентирование», «Шахматы».

**Распределение программного материала по дисциплине АФК** по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом. Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.).

Возрождение олимпийских игр и Олимпийского движения. Цели и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Строевые упражнения (построение и перестроения, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг»). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты. мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры. Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

### **Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с

акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Разминка в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спринтерский бег (высокий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на результат, бег с преодолением препятствий, эстафетный бег, специальные беговые упражнения). Длительный бег (бег в равномерном темпе, кроссовый бег). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность; бросок набивного мяча, ловля набивного мяча). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.

### **Легкая атлетика (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности, предназначенные для СМГ.

### **Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (по волейболу, баскетболу, футболу, флорболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Упражнения специальной физической подготовки направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.

#### **Баскетбол**

- Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.
- Ловля и передача мяча от груди, от плеча, с пассивным сопротивлением защитника.
- Броски мяча сверху, снизу и сбоку.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

#### **Волейбол**

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача через сетку.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Футбол**

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.

- Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Флорбол**

- Стойка игрока, передвижения, остановки.
- Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.
- Передача, прием и удары.
- Броски мяча и остановка мяча.
- Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).
- Бросок по воротам на точность попадания в цель.

#### **Спортивные игры (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности, предназначенные для СМГ.

#### **Лыжная подготовка**

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов:

Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Подъемы на лыжах в гору. Спуски с гор на лыжах. Торможения при спусках. Повороты на лыжах в движении. Прохождение учебной дистанций 3 км.

#### **Лыжная подготовка (для СМГ)**

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности, предназначенные для СМГ.

**Резервное время учителя:** 3 часа на учебный год.

#### **Формы учета рабочей программы воспитания**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета (в соответствии с ФГОС ООО ОВЗ)**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

Достижение **личностных результатов** направлено на реализацию рабочей программы воспитания - с учетом учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей

жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

10. Обеспечение сохранности индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

2. Заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

3. Умение определять и планировать цель своего физического усовершенствования;

4. Умение находить информацию и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, при этом определять практическую

значимость упражнений для эффективного решения задач физической культуры;

5. Умение собрать, систематизировать и проанализировать сведения по проблеме или теме, изложить информацию в доступной форме, оформить ее с помощью современных технологий;

6. Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, умение использовать данные, которые получены в ходе самоконтроля с целью принятия решений и осознанного выбора в физкультурной деятельности и т.д.

7. Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

8. При выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове).

### **Предметные результаты (вариант 2.2.2):**

✓ *По модулю «Знания о физической культуре»:*

С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдлимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

✓ *По модулю «гимнастика с элементами акробатики»:*

- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план;
- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие;
- понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;
- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.

- С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.
- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- проговаривает порядок выполнения действия и термины;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;
- выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;
- контролирует осанку;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.
- ✓ По модулю «Легкая атлетика»:
- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
- Выполняет упражнения под контролем педагога;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений;
- выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
- ✓ По модулю «Спортивные игры»:
- Играет по правилам без облегчений;
- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности;
- выполняет основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, флорбол в условиях учебной и игровой деятельности:



**Футбол:**

- Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы.
- Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения.
- Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения.
- Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).

**Волейбол:**

- Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
- Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения.
- Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности.

**Баскетбол:**

- Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Описывать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.

**Флорбол:**

- Описывать технику остановки мяча внутренней стороной лопасти.
- Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной лопасти в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Описывать технику ведения мяча внешней и внутренней стороной лопасти, анализировать правильность выполнения.
- Описывать технику удара по мячу внутренней стороной лопасти, анализировать правильность выполнения.
- Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной лопасти в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной лопасти в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).

- Описывать технику передачи внутренней и внешней стороной лопасти.
- Выполнять передачи мяча внутренней и внешней стороной лопасти.
- Описывать технику удара по мячу.
- Демонстрировать технику удара по мячу.
- Выполнять технические приёмы игры в флорбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Организовывать игру в флорбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.

✓ По модулю «Лыжная подготовка»:

- Выполняет упражнение целостно, при необходимости возможно использование визуальной опоры с одновременным проговариванием;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданном темпе;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- проговаривает правила игр.

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха).

### **Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата**

**Организация и содержание уроков АФК:** основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на группы:

- ✓ уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- ✓ уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);
- ✓ уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- ✓ уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
- ✓ уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам АФК, реализуемым в образовательно-коррекционном процессе с обучающимися, имеющими нарушения слуха:

- ✓ применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;
- ✓ использовать чередование упражнений по видам;
- ✓ обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);
- ✓ рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;
- ✓ добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;
- ✓ обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;
- ✓ обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- ✓ для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с нарушениями слуха.

### **Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся**

Работа по подготовке групповых (общешкольных), индивидуальных проектов спортивно-оздоровительной направленности, инициированных на школьном уровне. В формате проведения челленджей, мастер-классов в рамках спортивных мероприятий с привлечением обучающихся в качестве волонтеров. Предусматривается как очный формат, так и дистанционный.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Промежуточная аттестация проводится согласно уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле в форме сдачи учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, практических и теоретических зачетов, а также экспресс-тестов по предмету «Адаптивная физическая культура» с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **основной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету в полном объеме (оценивается техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт

не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих **специальную и подготовительную** физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся **подготовительной** физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

При условии продолжительного отсутствия ученика на уроках физкультуры по уважительной причине (например, по болезни) и в случае, когда сдача определенных нормативов не представляется возможным (например, из-за неблагоприятных погодных условий), сдача нормативов может быть заменена на **экспресс-тесты** (теоретические и практические) по физкультуре.

Промежуточный контроль осуществляется в течение учебного года в форме сдачи нормативов по разделам:

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика с элементами акробатики»;
- «Лыжная подготовка».
- «Спортивные игры»

### Формы контроля 6 класс

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Бег 60 метров</li> <li>● Тест Купера</li> <li>● Кроссовый бег на 1200 м</li> </ul>
2	Октябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прыжок в длину с места</li> <li>● Метание малого мяча</li> <li>● Бросок набивного мяча, 1 кг.</li> </ul> <p><u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Кувырок вперед</li> <li>● Кувырок назад</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок назад из стойки на лопатках.</li> </ul>
4	Декабрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатическая комбинация</li> <li>• Опорный прыжок через гимнастического козла.</li> </ul> <p><u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.</p>
5	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 2 км</li> <li>• Одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.</li> </ul>
6	Март	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча (б/б) – техника.</li> <li>• Передача и ловля мяча (б/б) – техника.</li> <li>• Бросок мяча в корзину (б/б) – техника.</li> </ul> <p><u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.</p>
7	Апрель	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в высоту.</li> <li>• Метание мяча.</li> <li>• Бросок набивного мяча, 1 кг.</li> <li>• Бег 60 м</li> <li>• Тест Купера</li> <li>• Кроссовый бег на 1200 м</li> </ul>
8	Май	Зачет	<p><u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.</p>

### Календарно – тематический план

В календарно-тематическом плане отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет часов, отведенных на резервное время учителя (4 часа).

#### I четверть (25 часов)

№ п/п	Тема, раздел	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Сроки выполнения	
						План	Факт
<b>Легкая атлетика</b>							
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и спортивными играми.	Соблюдать технику безопасности. Рассказывать правила безопасности.	Техника безопасности. Правила безопасности.	Презентация по теме	1	01.09	
	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие.</li> <li>• Рассказывать об идеалах и символике Олимпийских игр и олимпийского движения.</li> <li>• Иметь понятия о физическом развитии человека, характеристики его основных показателей.</li> <li>• Характеризовать осанку человека как важную составляющую здорового организма.</li> <li>• Иметь понятия об основных характеристиках осанки человека.</li> <li>• Знать и применять правила составления комплексов упражнений.</li> </ul>		Возрождение Олимпийских игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a> Зарождение Олимпийских игр в России <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>	В процессе уроков		

	местах массового отдыха, во дворе, парке.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки.</li> <li>• Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры.</li> </ul>			
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения без предметов</li> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения с предметами</li> <li>• Комплексы упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.</li> <li>• Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Комплексы дыхательных упражнений.</li> <li>• Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</li> <li>• Упражнения на локальное развитие мышц туловища.</li> <li>• Профилактика плоскостопия.</li> <li>• Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul>		<p>Упражнения для коррекции фигуры:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>          Профилактика нарушений зрения:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>          Профилактика нарушений осанки:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a></p>	На каждом уроке

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Высокий старт 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.</li> </ul>	<p><i>Колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый бег.</i></p> <p><i>Это колодки (показать).</i></p> <p><i>Высокий (низкий) старт.</i></p> <p><i>Стартовый разбег. Бег с ускорением.</i></p> <p><i>Медленный бег.</i></p> <p><i>Кроссовый бег.</i></p> <p><i>Дистанция 1000 метров (один километр).</i></p>	<p>Спринтерский и равномерный бег:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p> <p>Эстафетный бег, кроссовый бег:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a></p>	1	04.09	
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег с ускорением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul>			1	07.09	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафеты.	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>			1	08.09	
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 м.				1	11.089	
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачет 60 м				1	14.09	
						1	15.09
7	Длительный бег. Бег до	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бег в равномерном темпе 10-15 мин,</li> </ul>					



	10-11 минут.	кроссовый бег на 1200 м.						
8	Длительный бег. Бег до 12-15 минут.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b>  <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>			1	18.09		
9	Длительный бег. <b>Тест Купера. Зачет.</b>					1	21.09	
10	Длительный бег. Бег 1200 м. <b>Зачет.</b>					1	22.09	
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.</li> </ul>	<p><i>Прыжок в длину. Я прыгнул(а) в длину на результат __ см. Толчок двумя ногами.</i></p>	<p>Прыжки:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a></p>	1	25.09		
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ</b></p>				1	28.09	

		<p><b>ГРУППА:</b> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).</li> </ul>	<i>Метание малого мяча. Я метнул(а) мяч на расстояние ... см.</i>	Метание: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/sta/rt/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/sta/rt/262318/</a>	1	29.09	
14	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> </ul>			1	02.10	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
15	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. Метание малого мяча на дальность. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</p>		Метание: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>	2	05.10	
16	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча. <b>Зачет.</b>					06.10	
17	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча сверху двумя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять</li> </ul>	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча. <i>Передача снизу. передача</i>	Волейбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/</a>	1	09.10	

	руками.						
18	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	<p>задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку.</li> <li>• Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</li> <li>• Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> </ul> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные</i></p>	<p><i>снизу двумя руками.</i></p> <p>Волейбольный мяч</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/262455/">rt/262455/</a></p> <p>Тактические действия в волейболе:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a></p>			
19	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.				2	12.10	
20	Волейбол. Прямой нападающий удар.				1	13.10	
21	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				1	16.10	
			1	19.10			

		<i>медиками индивидуально.</i>					
22	Экспресс – тесты за 1 четверть	Выполнять на результат: поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку.		Презентация по теме	1	20.10	
23	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</li> </ul>	<i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i>	Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a> Тактические действия в футболе: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	1	23.10	
24	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> </ul>			1	26.102	
25	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> <li>• Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней</li> </ul>			1	27.10	

		<p>стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i>  <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>					
<b>Итого</b>						<b>25ч</b>	

**II четверть (21 часа)**

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Сроки выполнения	
						План	Факт
<b>Гимнастика</b>							
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Техника безопасности. Легкая атлетика, футбол, баскетбол.	Презентация по теме	1	09.11	
	<b>Теория и методика физической культуры и</b>	Влияние упражнений на определённые группы мышц.	Осанка. <i>Нарушение</i>	Осанка: <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>	В процессе уроков		

	<p><b>спорта</b> Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.</p>	<p>Правильная последовательность выполнения упражнений. Комплексы ОРУ различной координационной сложности. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. <b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение. <b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений. <b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Демонстрировать виды основных исходных положений: в стойках.</p>	<p>осанки, правильная осанка. <i>Упражнения для правильной осанки.</i> (Называть части тела)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">bject/lesson/7438/start/263294/</a> Как составлять комплексы упражнений: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> Соблюдение правил т/б и гигиены мест занятий <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a></p>	
	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения без предметов</li> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения с предметами</li> <li>• Комплексы упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.</li> <li>• Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Комплексы дыхательных упражнений.</li> <li>• Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p>		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке «<a href="#">Методическая разработка</a>» Упражнения для коррекции фигуры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> Профилактика нарушений зрения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/</a></p>	<p>На каждом уроке</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</li> <li>• Упражнения на локальное развитие мышц туловища.</li> <li>• Профилактика плоскостопия.</li> <li>• Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262024/">rt/262024/</a> Профилактика нарушений осанки: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>	
<b>Гимнастика</b> 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения).</li> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</li> <li>• Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (сочетание различных положений рук, ног и туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махами, подскоками, приседаниями и поворотами; ОРУ в парах).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul>	Равняйся, смирно, вольно, становись, по порядку рассчитайся Направо. Налево. Кругом. Кругом прыжком. Налево/направо прыжком.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств:	В процессе уроков



				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>			
2	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).</li> <li>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</li> <li>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</li> <li>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Группировка в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (вместо кувырков).</li> <li>«Мост» из положения упор сидя, с переходом в упор лежа сзади.</li> <li>Прогибание («лодочка»);</li> <li>Упоры, седы;</li> <li>Упражнения на растяжку.</li> </ul>	<p><i>Упор лежа. Упор присев. Упор стоя (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок вперед/назад. Я сделал перекат. Я сделал стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Я сделал группировку правильно. Я сделал три кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках.</i></p>	<p>Акробатические комбинации: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a></p>	1	10.11	
3	Гимнастика. Техника кувырка вперед.				1	13.11	
4	Гимнастика. Техника кувырка вперед. <b>Зачет.</b>				1	16.11	
5	Гимнастика. Техника кувырка назад.				1	17.11	
6	Гимнастика. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя/лежа.				1	20.11	
7	Гимнастика. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя/лежа. <b>Зачет.</b>				1	23.11	
8	Гимнастика. Стойка на лопатках. <b>Зачет.</b> Мост из положения стоя/лежа.				1	24.11	
9	Гимнастика. Упражнения в равновесии.				1	27.11	
10	Гимнастика. Упражнения в равновесии.				1	30.11	<p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/</a></p>

		<p>гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	<p><i>сверху (снизу). Повиснуть на гимнастической стенке</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">rt/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a></p>			
11	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</li> </ul>	Словарь ранее изученных тем.	Акробатические комбинации: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>	1	01.12	
12	Гимнастика. Акробатическая комбинация. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучать акробатическую комбинацию: - мост из положения лёжа на спине, исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; - кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p>Акробатическая комбинация: ласточка – упор присев – перекаат назад в группировке – перекаат вперед в упор присев – упор стоя</p>	Акробатическая комбинация.		1	04.12	

		– шагом одной ноги назад упор лежа – упор лежа на бедрах.					
13	Висы и упоры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Висы и упоры (мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, упражнения в висе; девочки: наскок прыжком в упор, упражнения в висе лежа).</li> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></li> </ul>	Висы, упоры, перекладина, вис согнувшись.	Бревно, перекладина: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a> Лазание: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>	1	07.12	
14	Висы и упоры. <b>Зачет</b> (экспресс – тесты: поднимание туловища, отжимание)				1	08.12	
15	Опорные прыжки через козла. <b>Зачет</b> (экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)).</li> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.</li> <li>• Опорный прыжок через гимнастического козла. <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <i>То же, что и в основной и</i></li> </ul>	<i>Гимнастический козел, прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.</i>	Опорный прыжок: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>	1	11.12	
16	Опорные прыжки через козла.				1	14.12	
17	Опорные прыжки через козла. <b>Зачет.</b>				1	15.12	

		<i>подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i>					
18	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения..	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять технические приёмы игры в флорбол в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>Организовывать игру в флорбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	Флорбол, ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча.	Презентация по теме	1	18.12	
19	Флорбол. Передача, прием и удары.				1	21.12	
20	Флорбол. Броски мяча и остановка мяча.				1	22.12	
21	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).				1	25.12	
<b>Итого</b>					<b>21 ч</b>	46	

### *III четверть (30 часов)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Сроки выполнения	
						План	Факт
<b>Лыжная подготовка</b>							
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при занятиях лыжным	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдают технику безопасности.</li> <li>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</li> </ul>	Лыжные крепления, лыжные палки, лыжи, лыжня.	Презентация по теме	1	11.01	

	спортом и спортивным играм.						
	<p><b>Теория и методика физической культуры и спорта</b></p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Понимать цель и значение закаливающих процедур.</p> <p>Выделять виды закаливания.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Понимать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Определять виды лыжного спорта.</p> <p>Знать требование к одежде и обуви занимающимся лыжами.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>		<p>Закаливание:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a></p> <p>Выдающиеся спортсмены:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a></p> <p>Национальные виды спорта народов РФ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/</a></p> <p>Презентация по теме.</p>		В процессе уроков	
	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения без предметов</li> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения с предметами</li> <li>• Комплексы упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.</li> <li>• Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Комплексы дыхательных упражнений.</li> </ul>		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений;</p> <p>доступ к папке «<a href="#">Методическая разработка</a>»</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a></p>		На каждом уроке	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</li> <li>• Упражнения на локальное развитие мышц туловища.</li> <li>• Профилактика плоскостопия.</li> <li>• Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>		<p>Профилактика нарушений зрения:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a></p> <p>Профилактика нарушений осанки:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a></p>			
2	Лыжная подготовка. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать повороты переступанием на месте и в движении.</li> <li>• Знать требование к одежде и обуви занимающимся лыжами.</li> <li>• Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжным спортом.</li> <li>• Знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</li> </ul>	Ход, <i>одновременный, попеременный, бесшажный, одношажный, двухшажный, Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.</i>	Передвижение на лыжах: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a> Торможение и повороты: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>	1	12.01	
3	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	Освоение техники лыжных ходов:			1	15.01	
4	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику передвижения</li> </ul>			1	18.01	

5	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	<p>одновременным одношажным ходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</li> <li>• Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</li> <li>• Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте.</li> <li>• Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</li> <li>• Описывать технику торможения «плугом». Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</li> <li>• Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», др.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i>  <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	<p><i>Попеременный двухшажный ход. Мы идем одновременным бесшажным (одношажным, двухшажный) ходом. Надо идти попеременным двухшажный ходом.</i></p>		1	19.01	
6	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.				1	22.01	
7	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. <b>Зачет</b>				1	25.01	
8	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.				1	26.01	
9	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.				1	29.01	
10	Лыжная подготовка. Торможение «плугом».				1	01.02	
11	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». <b>Зачет.</b>				1	02.02	
12	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход.				1	05.02	
13	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.				1	08.02	
14	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.				1	09.02	
15	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.				1	12.02	

16	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. <b>Зачет.</b>				1	15.02	
17	Лыжная подготовка. Подъём «елочкой».				1	16.02	
18	Лыжная подготовка. Подъём «елочкой». <b>Зачет.</b>				1	19.02	
19	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2,5 км. <b>Зачет.</b>				1	22.02	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>							
20	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</li> <li>• Выполнять правила игр, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> <li>• Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники</li> </ul>	Высокая, низкая стойка, повороты, передвижение, остановка, ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди, из-за головы. Баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч.	Баскетбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/sta-rt/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/sta-rt/309280/</a> Технико-тактические действия в баскетболе: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/sta-rt/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/sta-rt/262383/</a>	1	26.02	
21	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.				1	29.02	
22	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. <b>Зачет.</b>				1	01.03	
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. <b>Зачет.</b>				1	04.02	
24	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками. <b>Зачет.</b>				1	07.03	



		<p>игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> <li>• Описывать технику броска мяча двумя руками от груди</li> <li>• Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</p>					
25	<b>Экспресс - тесты</b>	Выполнять на результат: поднимание туловища, прыжки через скакалку,	Пресс, <i>поднимание</i>		1	11.03	

		отжимания.	<i>туловища, прыжки через скакалку, отжимание.</i>				
26	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	См. ранее изученный материал	См. ранее изученный материал		1	14.03	
27	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).				1	15.03	
28	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				1	18.03	
29	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				1	21.03	
30	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).				1	22.03	
<b>Итого:</b>					<b>30 ч</b>	<b>76</b>	

***Календарно-тематическое планирование (III четверть)  
Замена лыжной подготовки при неблагоприятных условиях ее проведения***

№	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности	Речевой материал	Электронные (цифровые)	Кол-во	План	Факт
---	---------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------------	--------	------	------

		учащихся		образовательные ресурсы	часов		
Подвижные и спортивные игры							
1	Флорбол: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойка игрока, передвижения, остановки.</li> <li>• Передача и прием мяча.</li> <li>• Ведение мяча.</li> </ul>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику и технику освоенных игровых действий и приемов. Овладевают названием инвентаря (клюшка, мяч). Демонстрируют ведение мяча, обводку стоек, удары клюшкой по неподвижному и катящемуся мячу; передачу мяча в парах, тройках, квадратах (на расстоянии 3—8 м); прием мяча; броски мяча по воротам, в цель.	Флорбол, ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча.	Презентация по теме	6		
2	Волейбол: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения, остановки, стойки.</li> <li>• Передачи мяча</li> <li>• Нижняя прямая подача.</li> </ul>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Мы играем в волейбол. Это волейбольный мяч (показать). Он ловит (поймал) мяч. Мы передаем мяч друг другу. Бросок через сетку.		6		
3	Футбол: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижения, остановки,</li> </ul>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют	Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина		6		

	стойки. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча.</li> <li>• Передачи мяча.</li> </ul>	характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга.	подъема. Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка. Обводка стоек. Штанга, перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч.				
<b>Итого</b>				<b>18 ч</b>		18	

#### *IV четверть (21 часа)*

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Сроки выполнения	
						План	Факт
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.	Соблюдать технику безопасности.	Техника безопасности. Легкая атлетика, футбол, баскетбол.	Презентация по теме	1	04.04	
	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следить за выполнением техники безопасности при занятиях АФК.</li> </ul>	Гигиена. Закаливание.	Закаливание: <a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>	В процессе уроков		

	Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.		Температура.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">bject/lesson/7133/start/261832/</a>	
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения без предметов</li> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения с предметами</li> <li>• Комплексы упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.</li> <li>• Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Комплексы дыхательных упражнений.</li> <li>• Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</li> <li>• Упражнения на локальное развитие мышц туловища.</li> <li>• Профилактика плоскостопия.</li> <li>• Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику</li> </ul>		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке «<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">Методическая разработка</a>»</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a></p> <p>Профилактика нарушений зрения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a></p> <p>Профилактика нарушений осанки: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a></p>	На каждом уроке

		<p>нарушений зрения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
2	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i> <i>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>	Перешагивание. Стойка, планка, высота. <i>Прыжок в «шаге».</i> <i>Прыжок в высоту.</i>	Прыжок в высоту: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>	1	05.04	
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».				1	08.04	
4	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».				1	11.04	
5	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <b>Зачет.</b>				1	12.04	
6	Легкая атлетика. Метание мяча в цель.				<ul style="list-style-type: none"> <li>Метание малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей</li> </ul>	Метать мяч на дальность. Я метаю мяч.	Метание: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
7	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. <b>Зачет.</b>	1	18.04				

		<p>(прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
8	<p>Легкая атлетика. Бросок набивного мяча, 1 кг. <b>Зачет.</b> Метание мяча на дальность. <b>Зачет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</li> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным</li> </ul>		<p>Метание:</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a></p> <p>Презентация по теме</p>	1	19.04	

		<p>типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
9	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокий старт 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м, скоростной бег до 50 м, бег на результат 60 м.</li> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul>	<p><i>Колодки, старт, разбег, ускорение, повторный.</i></p> <p><i>, медленный, кроссовый бег.</i></p> <p><i>Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт.</i></p> <p><i>Стартовый разбег. Бег с ускорением.</i></p> <p><i>Медленный бег.</i></p> <p><i>Кроссовый бег.</i></p> <p><i>Дистанция 1000 метров (один километр).</i></p>	Спринтерский и равномерный бег: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a> Эстафетный бег, кроссовый бег: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>	1	22.04	
10	Легкая атлетика. Высокий старт. Спринтерский бег. Бег 60 метров - зачет. Длительный бег до 15 минут.	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p> <p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в</li> </ul>			1	25.04	



		<p>различных исходных положениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>						
11	Легкая атлетика. Длительный бег. Тест Купера - <b>зачет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бег в равномерном темпе 15 мин, кроссовый бег на 1200 м.</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b> <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>		Спринтерский и равномерный бег: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/sta-rt/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/sta-rt/262582/</a> Эстафетный бег, кроссовый бег: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/sta-rt/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/sta-rt/290663/</a>	1	26.04		
12	Легкая атлетика. Длительный бег. Бег 1200 м - <b>зачет</b>				1	27.04		
13	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)</li> <li>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и</li> </ul>	<p>Волейбол. Волейбольный мяч. Прием мяча. Подача мяча. Передача мяча. Я буду делать подачу</p>	Волейбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/sta-rt/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/sta-rt/262455/</a> Тактические действия в волейболе:	1	02.05		
14	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.					1	03.05	
15	Волейбол. Нижняя прямая					1	06.05	

	подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>			
16	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</li> <li>• Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> </ul>			1	13.05	
17	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i>  <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>			1	16.05	
18	Экспресс - тесты	Выполняют на результат: поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места.	Ранее изученный материал	Презентация по теме	1	17.05	

19	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</li> <li>• Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы</li> <li>• Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> <li>• Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> <li>• Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения.</li> <li>• Демонстрировать технику удара по</li> </ul>	<p>Футбол.  <i>Передача. Пас.</i>  <i>Удары по мячу внутренней, внешней стороной стопы.</i>  <i>Остановка мяча грудью, бедром, подошвой.</i>  <i>Обводка стоек.</i></p>	Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/sta-rt/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/sta-rt/262287/</a> Тактические действия в футболе: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/sta-rt/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/sta-rt/262551/</a>	1	20.05		
20	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.					1	23.05	
21	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).					1	24.05	

		<p>мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>					
	<i>Резервное время</i>					2	
<b>Итого:</b>						<b>21 ч</b>	<b>97</b>

## Приложения.

### Приложение 1

#### Речевой материал для учащихся

**Слова:** повернуть, поворот, направо, налево, кругом, колонна, шеренга, один, два, три, ходить, поднять, опустить, прямые, согнутые, верх, вниз, сторона, вперед, назад, грудь, рука, нога, бедро, наклон, туловище, носки, ступня, голова, подбросить, бросить, перебросить, залезть, перелезть, подлезть, вис, веревка, нога, левая, правая, мах, наклон, упор, лежачий, бросок, плечо, вести, отскок, перекладина, палка, канат, *акробатика*, группировка, лопатки, вис, лазать, бревно, присев, скакалка, мат, козел, прямо, быстро, медленно, далеко, *попеременно, двухшажный, ход*.

**Фразы:** Он повернулся направо (налево, кругом). Я сделал поворот направо (налево, кругом). Это колонна (шеренга) по одному (двое, трое). Поднять (опустить) мяч (скакалку, веревку, руку, ногу, голову). Поднять прямую (согнутую) ногу (руку) вверх. Опустить прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклонить туловище (голову) вперед (назад, в сторону). Стоять на ступне носках. Акробатические упражнения. Это группировка (показать). Это лопатки (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок. Я сделал перекат. Стойка на лопатках. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. Залезть на козла. Подлезть под козла. Перелезть через козла. Это вис (показать). Прыгать через скакалку (веревку). Построиться в колонну по одному (по два). Поднять левую (правую) руку (ногу). Махнуть правой (левой) ногой. Упор лежа на скамейке (на полу). Толкнуть мяч. Правое (левое) плечо. Вести девочку (мальчика) за руку. Вести мяч на месте. Мяч отскочил. Гимнастическая палка. Лазать по канату. Залезать на гимнастическую стенку (на стул). Висеть на канате. Вис стоя (показать). Вис присев (показать). Вис лежа (показать). Это скакалка (показать). Это мат (показать). Это козел (показать). Бежать прямо. Бежать быстро (медленно). Метать мяч далеко. Это *попеременный двухшажный ход* (показать). Идти попеременным *двухшажным* ходом. Бежать попеременным *двухшажным* ходом.

#### Разговорная речь:

1. Умение использовать в устной речи ранее усвоенные речевые конструкции.
2. Уметь выразить свое мнение и аргументировать свое высказывание:

*Я думаю, что ...; я считаю, что ...; мне кажется, что ...; я так считаю, потому что ...; я так думаю, потому что ...; мне так кажется, потому что ...*

3. Умение использовать в беседе реплики, объединяющие высказывание и вопрос:

*Мне это нравится, а тебе? Я считаю, что надо сделать так, а как ты считаешь?*

4. Умение задать вопрос или сформулировать высказывание.

*Какие упражнения надо сделать сегодня? Назови упражнение.*

5. Использование речевых оборотов типа:

*Даже зимой бывает теплая погода. Даже после повторения он допустил ошибку.*

6. Умение строить вопросительные предложения без вопросительного слова и отвечать на них.

*Ты выполнил задание самостоятельно? Да, самостоятельно.*

*Ты умеешь кататься на лыжах? Да, умею.*

7. Умение использовать в речи вариативные высказывания.

*Я выполнил задание без ошибок. Это задание нетрудное.*

*Я не допустил ошибок при выполнении задания. Это задание не вызвало у меня затруднений.*

*Я выполнил задание правильно. Я без труда выполнил это задание.*

*У меня нет ошибок. Я легко выполнил это задание.*

Лист коррекции программы

№ п/п	Тема, дата пропущенных уроков	Кол-во часов по теме		Причина пропуска	Изменения в КТП, форма коррекции, даты
		план	факт		