

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

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 протокол № 2

Председатель МО:   
/ А.В. Шевцова/

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023г,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08.2023 г., приказ № 252

Директор ГБОУ школы-интерната №31



А.А. Иванова /

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

для 5х – 9х, 9 дополнительных классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна  
Шевцова Анастасия Владимировна

## Предметная область

### «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599, а также с федеральной адаптированной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (приказ Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1026, и на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Цель программы по физической культуре:* максимально компенсировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в физическом совершенствовании, целостному развитию физических и психических качеств личности и подготовить к полноценной жизни в обществе. А также развитием навыков речевого общения.

*Задачи программы по физической культуре:*

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, правильной осанки и рационального дыхания;

3. 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;

4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

5. Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

6. Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

7. 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;

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

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 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

**Общая характеристика учебного предмета:** Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I-IV классов.

Предметом обучения физической культуре 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.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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.
8. Индивидуализации и дифференциации процесса обучения.
9. Коррекционной направленности обучения.
10. Комплексности обучения на основе перспективных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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 слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с такими детьми 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 с интеллектуальными нарушениями, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Наличие нарушений слуха, а также других комплексных дефектов, обусловленных нарушением слуха и интеллектуальной недостаточностью, сказывается на эффективности учебно-педагогического процесса, что приводит к снижению физической подготовленности. Поэтому особое внимание при работе с детьми уделяется подробному объяснению и показу упражнений. Некоторые упражнения даются в облегченном варианте, с учётом уровня физического развития и физической подготовки, а также состояния его здоровья.

Слабослышащие дети с интеллектуальными нарушениями представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего физического, интеллектуального и речевого развития. А также наличие 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 влияют на усвоение программы.

Результаты исследований показывают, что большая часть слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями 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 физической культуры.

### **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

#### **Основные задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

- Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания;
- 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;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- 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;
- Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Специфика обучения слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) предполагает затрудненное усвоение различных двигательных умений и навыков на уроках физической культуры и требует **специальной коррекционной работы**, которая направлена на решение следующих **специфических задач (коррекционных, компенсаторных, профилактических)**:

1. Развитие их ориентирования в пространстве
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
7. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
8. Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках.
9. Работа над сохранением статического и динамического равновесия.
10. Развитие речевого слуха;
11. Усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях.
12. 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 с ОВЗ**

Специфика организации обучения слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями заключается в коррекции присущих этим детям психофизических особенностей (снизить чрезмерную двигательную реактивность, способствовать снятию эмоциональной перенапряженности).

А также создание 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 с интеллектуальными нарушениями 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).

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

С учётом пролонгированных сроков обучения, учебный план отводит 102 часа в учебном году для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 классы (34 учебные недели в каждом классе).

1-ый год обучения <b>5 класс</b>	2-ой год обучения <b>6 класс</b>	3-ий год обучения <b>7 класс</b>	4-ый год обучения <b>8 класс</b>	5-й год обучения <b>9 класс</b>
Программный материал <b>5 класса</b>	Программный материал <b>6 класса</b>	Программный материал <b>7 классов</b>	Программный материал <b>8 класса</b>	Программный материал <b>9 класса</b>

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

**Цель** физического воспитания детей **СМГ** направлена на их физическое совершенствование и подготовку к жизни, к общественному труду. Она 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**

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

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

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

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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В разделе "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" сокращается только на раздел «Лыжная подготовка». Она направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Когда климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить её спортивными и подвижными играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, флорболом.

### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№	Учебный материал	Количество уроков				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Теоретические сведения	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	24	24	32	32	32
3	Гимнастика	18	18	18	18	18
4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
5	Спортивные игры	26	26	18	18	18
	<i>Баскетбол</i>	8	8	8	8	8
	<i>Волейбол</i>	7	7	4	4	4
	<i>Настольный теннис</i>	8	8	3	3	3
	<i>Флорбол</i>	3	3	3	3	3

<b>6</b>	Экспресс-тесты	1 раз в четверть				
		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Резервное время	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Итого:		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 5 класс

### Теоретические сведения

Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития человека. Правила составления комплекса упражнений.

Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения в режиме дня.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

### Гимнастика

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 (перестроение из колонны по одному в колонну по два, три дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

### Гимнастика (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). 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.

### **Подвижные игры**

Техника безопасности на занятиях.

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные 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.
- Броски мяча одной и двумя руками.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

#### **Волейбол**

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- 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).
- 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.

### **Лыжная подготовка**

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

Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км.

## **6 класс**

### **Теоретические сведения**

Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития человека. Правила составления комплекса упражнений.

Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения в режиме дня.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

### **Гимнастика**

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 (перестроение из колонны по одному в колонну по два, три дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

### **Гимнастика (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). 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.

### **Подвижные игры**

Техника безопасности на занятиях.

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### ***Спортивные 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.
- Броски мяча одной и двумя руками.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

### **Волейбол**

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- 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).
- 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.

### **Лыжная подготовка**

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

Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км.

## **7 класс**

### **Теоретические сведения**

Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития человека. Правила составления комплекса упражнений.

Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения в режиме дня.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

### **Гимнастика**

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 (перестроение из колонны по одному в колонну по два, три дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы). Опорные прыжки через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

#### **Гимнастика (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). Длительный бег (бег в равномерном темпе, кроссовый бег). Эстафеты. 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.

### **Подвижные игры**

Техника безопасности на занятиях.

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **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. А также подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности, подвижные игры с различными предметами, технико-тактические действия и приемы игры.

### **Баскетбол**

- Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.
- Ловля и передача мяча от груди, от плеча.
- Броски мяча одной и двумя руками.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

### **Волейбол**

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- 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).
- 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.

### **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 и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км.

## **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)**

Оценка усвоения слабослышащими и позднооглохшими обучающимися с интеллектуальными нарушениями предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально-дифференцированного подхода. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Учебный предмет «физическая культура» способствует коррекции и развитию сенсорной, эмоциональной, двигательной сфер, которые более пластичны и динамичны, соответственно, результативность этой работы будет более очевидной, чем по другим предметам.

Деятельность образовательного учреждения в обучении физической культуре должна быть направлена на достижение обучающимися следующих результатов:

#### **Личностные результаты:**

1. Умение развивать и поддерживать мотивацию и интерес познания к физкультурной деятельности;
2. Умение осуществлять доброжелательное, осознанное отношение к человеку, независимо от его особенностей и возможностей, основываясь на взаимопонимании и взаимопомощи;
3. Умение к проявлению дисциплинированности, самостоятельности, ответственности при принятии лично-значимых решений;
4. Умение сотрудничать со сверстниками и детьми младшего и старшего возраста, при этом проявляя положительные качества личности при решении задач;
5. Умение демонстрировать свои чувства и поступки, которые характеризуют нравственное поведение;
6. Умение проявлять ответственную и деятельностную активность при поддержании здорового образа жизни и т.д.

#### **Предметные результаты:**

- Теоретические сведения как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Метапредметные результаты:**

1. Умение определять и планировать цель своего физического развития;
2. Умение проанализировать сведения по проблеме или теме, изложить информацию в доступной форме.
3. Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, умение использовать данные, которые получены в ходе контроля учителя, с целью принятия

решений и осознанного выбора в физкультурной деятельности с помощью учителя/родителей.

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

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

**Организация и содержание уроков ФК:** освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок ФК, 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.

### **Учебно – методический комплекс учебного предмета для педагога**

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
3. В.И. Лях «Физическая культура». 5-11 классы. Учебник. ФГОС. Москва, Просвещение, 2013. (на кабинет). (Программа "Школа России).
4. Лях В.И., Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы», 2011 г.
5. Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.

### **Учебно – методический комплекс учебного предмета для обучающихся**

1. М.Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2017.
2. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2017.

### **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 «Физическая культура» с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики сдают зачеты, как СМГ).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)**, сдают практические **зачеты** по предмету, в которых оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) и теоретические зачеты в случае, если выполнение практической части не представляется возможным при учете индивидуальных особенностей учащегося.

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 основами акробатики»;
- «Лыжная подготовка».
- «Спортивные игры»

### Формы контроля 5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Сентябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 60 метров</li> <li>• Тест Купера</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><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.</p>
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок вперед</li> <li>• Кувырок назад</li> <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><i>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</i> 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><i>Экспресс-тесты по ОФП:</i> поднимание</p>

			туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
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> </ul>
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> : поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.

### 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> </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> <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок вперед</li> <li>• Кувырок назад</li> <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> <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.
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> <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
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> </ul>

			• Тест Купера
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> : поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.

### Формы контроля 7 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> </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> <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок вперед</li> <li>• Кувырок назад</li> <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> <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.
5	Февраль	Зачет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 3 км</li> <li>• Одновременный одношажный ход, передвижение до 3 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> <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
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> </ul>
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> : поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.

## 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для 5 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	Олимпийские игры древности: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> История Олимпийских игр: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> Физическое развитие человека: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча.	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Прямой нападающий удар.	
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	
1	<b>Футбол.</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	<b>Футбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс – тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.

2	<b>Резервное время</b>	
<b>II четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> 1. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики. 2. Правила составления комплекса упражнений	Осанка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/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>
В процессе уроков	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Презентация по теме.
10	Акробатические упражнения (техника кувырка вперед, техника кувырка назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Гимнастика с элементами акробатики с основами акробатики: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> Акробатические упражнения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3	Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы).	Презентация по теме.
3	Техника опорного прыжка через козла (техника вскока в упор присев, соскок прогнувшись).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	Развитие гибкости: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> Развитие координации: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
1	<b>Флорбол.</b> Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Презентация по теме.
1	<b>Флорбол.</b> Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	<b>Флорбол.</b> Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	<b>Экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	
	<b>Резервное время</b>	
<b>III четверть</b>		

В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека	Режим дня: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> Утренняя зарядка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Презентация по теме.
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двухшажный ход.	Лыжные гонки: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> Лыжный спорт в России: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный бесшажный ход.	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъём «полуелочкой».	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение «пругом».	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты переступанием.	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах 2 км.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	
1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	
1	<b>Баскетбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Презентация по теме.
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	
4	<b>Резервное время</b>	
<b>IV четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> 1. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности. Правила их проведения. 2. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения.	История завершения Олимпийских игр: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a> Физкультминутки и их значение: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
1	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	
1	<b>Волейбол.</b> Прямой нападающий удар.	
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	
1	<b>Футбол.</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	<b>Футбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	<b>Резервное время</b>	

### для 6 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> 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 местах массового отдыха, во дворе, парке.	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>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	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>
3	<b>Легкая атлетика</b> Бег на длинные дистанции.	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>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча.	
В процессе	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме

уроков		
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Тактические действия в волейболе:
1	<b>Волейбол.</b> Прямой нападающий удар.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	
1	<b>Футбол.</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Тактические действия в футболе:
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
1	<b>Футбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс – тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	<b>Резервное время</b>	
<b>II четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Физическое развитие человека. Осанка. Правила составления комплекса упражнений. Правильная последовательность выполнения упражнений.	Повторение из 5 класса: Осанка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/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>
В процессе уроков	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	
10	Акробатические упражнения (техника кувырка вперед, техника кувырка назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Акробатические комбинации: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
3	Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом в упор; девочки: наскок прыжком в упор)	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>
3	Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь).	Опорный прыжок:

		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	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: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
1	<b>Флорбол.</b> Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	
1	<b>Флорбол.</b> Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	Презентация по теме.
1	<b>Флорбол.</b> Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	<b>Экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	<b>Резервное время</b>	
	<b>III четверть</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Закаливание организма. 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.	Закаливание: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a> Выдающиеся спортсмены: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a> Национальные виды спорта народов РФ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/</a> Презентация по теме.
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный двухшажный ход.	Передвижение на лыжах: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный бесшажный ход.	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъём «полуелочкой».	Торможение и повороты: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение и поворот упором.	
2	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты переступанием.	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах 2,5 км.	
1	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах.	

1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	
1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	Технико-тактические действия в баскетболе: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	<b>Резервное время</b>	
<b>IV четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.	Соблюдение правил т/б: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> Оценка эффективности занятий: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a> Оценка физической подготовленности: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Спринтерский и равномерный бег:
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции	<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>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
1	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Тактические действия в волейболе:
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Прямой нападающий удар.	
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
1	<b>Футбол.</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	Тактические действия в футболе:

	ведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	<b>Футбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	<b>Резервное время</b>	

### для 7 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха	Презентация по теме.
3	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Теоретические знания по теме (л/а): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	Способы двигательной деятельности (л/а):
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	Физическое совершенствование (л/а):
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры):
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача через сетки. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы двигательной деятельности (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> Физическое совершенствование (спортивные

		игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	Физическое совершенствование (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
1	<b>Экспресс – тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	<b>Резервное время</b>	
<b>II четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий и профилактики травматизма.	Самонаблюдение и самоконтроль: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a> Правила оформления результатов самонаблюдения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
В процессе уроков	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Теоретические знания по теме (Гимнастика с элементами акробатики): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a> Способы двигательной деятельности (Гимнастика с элементами акробатики):
10	Акробатические упражнения (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
3	Висы и упоры ( подъем переворотом в упор)	Физическое совершенствование (Гимнастика с элементами акробатики):
3	Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	Презентации по теме.
1	<b>Флорбол.</b> Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	
1	<b>Флорбол.</b> Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	

1	<b>Флорбол.</b> Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	<b>Экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентации по теме.
	<b>Резервное время</b>	
	<b>III четверть</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> 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. Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Как выбрать одежду для занятий: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> Теоретические знания по теме (л/п): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный одношажный ход.	Способы двигательной деятельности (л/п): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a> Физическое совершенствование (л/п): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользящий шаг.	
1	<b>Лыжная подготовка.</b> Поворот на месте махом.	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах 3 км.	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах.	
1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Теоретические знания по теме (б/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	Способы двигательной деятельности (б/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> Физическое совершенствование (б/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	
1	<b>Баскетбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	<b>Резервное время</b>	
	<b>IV четверть</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.	Презентация по теме.
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Теоретические знания по теме (л/а): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег	

2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	Способы двигательной деятельности (л/а): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Физическое совершенствование (л/а): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы двигательной деятельности (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> Физическое совершенствование (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	<b>Резервное время</b>	

### для 8 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом. Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха	Презентация по теме.

	(волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.).	
3	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Теоретические знания по теме (л/а): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	Способы двигательной деятельности (л/а):
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	Физическое совершенствование (л/а):
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры):
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача через сетки. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы двигательной деятельности (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> Физическое совершенствование (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	Физическое совершенствование (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
1	<b>Экспресс – тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	<b>Резервное время</b>	
<b>II четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Основы техники безопасности. Возрождение олимпийских игр и Олимпийского движения. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	Презентация по теме.
В процессе уроков	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 1. Строевые упражнения.	Теоретические знания по теме (Гимнастика с

	2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	элементами акробатики): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
10	Акробатические упражнения (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Способы двигательной деятельности (Гимнастика с элементами акробатики): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
3	Висы и упоры ( подъем переворотом в упор)	Физическое совершенствование (Гимнастика с элементами акробатики): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
3	Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь).	
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	
1	<b>Флорбол.</b> Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Презентация по теме.
1	<b>Флорбол.</b> Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	<b>Флорбол.</b> Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	<b>Экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	<b>Резервное время</b>	
	<b>III четверть</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Как выбрать одежду для занятий: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> Теоретические знания по теме (л/п): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный одношажный ход.	Способы двигательной деятельности (л/п): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a> Физическое совершенствование (л/п): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Скользящий шаг.	
1	<b>Лыжная подготовка.</b> Поворот на месте махом.	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах 3 км.	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах.	
1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Теоретические знания по теме (б/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> Способы двигательной деятельности (б/б):
1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	

1	<b>Баскетбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование (б/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	<b>Резервное время</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.	Презентация по теме.
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Теоретические знания по теме (л/а):
3	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	Способы двигательной деятельности (л/а):
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча	Физическое совершенствование (л/а): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры):
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Способы двигательной деятельности (спортивные игры):
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> Физическое совершенствование (спортивные игры): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование (ф/б): <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>

1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	<b>Резервное время</b>	

**для 9 – х классов**

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Физическая культура и спорт в России	Организация самостоятельных занятий: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/</a> Оценка эффективности занятий физической культурой: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/</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> Выдающиеся спортсмены России <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	Теоретические сведения. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	Способы физической культуры. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега.	
3	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча.	Физическое совершенствование. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/</a> Легкая атлетика: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/</a>
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча во встречных	Теоретические сведения. Спортивные игры:

	колонах.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача через сетки, прием подачи. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы физической деятельности. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/</a> Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/</a> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/</a> Упражнения культурно-этнической направленности: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические сведения. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы физической деятельности. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	Физическое совершенствование. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/</a>
1	<b>Экспресс – тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	<b>Резервное время</b>	
<b>II четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Значение утренней гигиенической гимнастики, личной и общественной гигиены.	Презентация по теме.
В процессе уроков	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Презентация по теме.
10	Акробатические упражнения (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).	Гимнастика с элементами акробатики с основами акробатики: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
3	Висы и упоры упоры (мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев;	

	девочки: вис лежа).	
3	Опорные прыжки через козла (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком с поворотом на 90°).	
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	
1	<b>Флорбол.</b> Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Теоретические сведения. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/</a>
1	<b>Флорбол.</b> Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	<b>Флорбол.</b> Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/</a> Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/</a> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/</a> Упражнения культурно-этнической направленности: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/</a>
1	<b>Экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	<b>Резервное время</b>	
	<b>III четверть</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Основные гигиенические средства и правила закаливания.	Закаливание: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Одновременный одношажный ход (Стартовый вариант)	Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/</a> Лыжные гонки: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Коньковый ход.	
1	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение и поворот «пугом».	
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах 4 км.	
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры на лыжах.	

1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Теоретические сведения. Баскетбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	
1	<b>Баскетбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы физкультурной деятельности. Баскетбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/</a> Физическое совершенствование. Баскетбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/</a>
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	<b>Резервное время</b>	
<b>IV четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.	Презентация по теме.
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Теоретические сведения. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a> Способы физкультурной деятельности. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/</a> Физическое совершенствование. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/</a> Легкая атлетика: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические сведения. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/</a> Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/</a> Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/</a> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	

		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/</a> Упражнения культурно-этнической направленности: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические сведения. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы физической культуры деятельности. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/</a>
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	<b>Резервное время</b>	

### для 9 – х дополнительных классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.	Организация самостоятельных занятий: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a> Теоретические сведения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a> Физическая культура. Основные понятия: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/</a> Физическая культура человека: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/</a> Оценка эффективности занятий физической культурой: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	Теоретические сведения. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	

3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину с разбега.	Способы физической деятельности. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча.	Физическое совершенствование. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча во встречных колонах.	Теоретические сведения. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Способы физической деятельности. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача через сетки, прием подачи. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<b>Физическое совершенствование:</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Футбол. Изучение правил игры, технических приемов: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы физической деятельности. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	Физическое совершенствование. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
1	<b>Экспресс – тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	<b>Резервное время</b>	
<b>II четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Значение утренней гигиенической гимнастики, личной и общественной гигиены; основные гигиенические средства и правила закаливания.	Презентация по теме.
В процессе уроков	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Теоретические сведения. Гимнастика с элементами акробатики: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/</a>

10	Акробатические упражнения (мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове и руках; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, акробатическая комбинация).	Способы физической деятельности. Гимнастика с элементами акробатики: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/</a>
3	Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом; девочки: вис лежа).	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a>
3	Опорные прыжки через козла (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком)	
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	
1	<b>Флорбол.</b> Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Теоретические сведения. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/</a>
1	<b>Флорбол.</b> Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	Способы физической деятельности. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a> <b>Физическое совершенствование:</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>
1	<b>Флорбол.</b> Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	<b>Экспресс – тесты:</b> подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	<b>Резервное время</b>	
	<b>III четверть</b>	
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.	Презентация по теме.
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный четырехшажный ход.	Теоретические сведения. Лыжная подготовка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/</a>
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные	
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах 4-5 км.	Способы физической деятельности. Лыжная подготовка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/</a> Физическое совершенствование. Лыжная подготовка: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/</a>
3	<b>Лыжная подготовка.</b> Игры и эстафеты на лыжах.	
1	<b>Баскетбол.</b> Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Теоретические сведения. Баскетбол:

1	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	Способы физкультурной деятельности. Баскетбол:
1	<b>Баскетбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a> Физическое совершенствование. Баскетбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	<b>Резервное время</b>	
<b>IV четверть</b>		
В процессе уроков	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности и профилактики травматизма. Физическая культура и спорт в России.	История физической культуры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Теоретические сведения. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>
3	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	
4	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег.	Способы физкультурной деятельности. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/</a>
2	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча	Физическое совершенствование. Л/а: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/</a>
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	<b>Волейбол.</b> Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические сведения. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	
1	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a> <b>Физическое совершенствование:</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Волейбол.</b> Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>
1	<b>Футбол.</b> Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Футбол. Изучение правил игры, технических приемов: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
1	<b>Футбол.</b> Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу,	

	остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы физкультурной деятельности. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/</a> Физическое совершенствование. Футбол: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
1	<b>Футбол.</b> Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	<b>Экспресс - тесты</b> (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	<b>Резервное время</b>	

## Речевой материал для учащихся.

**Слова:** *встать, круг, правое, левое, плечо, носки, пятки, рука, нога, голова, сесть, вверх, мяч, бросить, поймать, взять, играть, скамейка, бить, стенка, лазать, перелезть, пол, козел, стойка, стоять, линия, веревка, шагать, ходить, бег, мах, тапки, прыгать, скакалка, дальше, выше, малый, цель, метать, лыжи, палки, лыжня, холодно, тепло, кататься, снять, поставить.*

**Фразы:** *Я стою. Это круг. Я встал в круг. Встать на носки (пятки). Повернуться налево (направо). Я поднял вверх (опустил) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернули направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Я взял мяч (...). Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю с мячом. Сесть (встать) на скамейку. Я иду быстро (медленно). Я лазаю по стенке. Я залез на стенку (на козла, скамейку). Прямая линия. Ходить шагом. Я бегу прямо. Бежать быстро. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгать через скакалку. Прыгнуть вперед. Я прыгнул выше. Он прыгнул дальше. Метать мяч. Малый мяч. Метать мяч правой (левой) рукой. Метать мяч в цель. Взять лыжи. Лыжные палки. Одеться тепло. На улице холодно. Кататься по лыжне. Лыжи поставить на место.*

(Слова и фразы, выделенные другим шрифтом, обязательны только для понимания).

### Разговорная речь:

- Дайте мне .....
- Возьмите...
- Извините меня;
- Можно зайти в зал;
- Помогите (те) мне;