

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Основная общеобразовательная школа № 58»**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МБОУ г. Мурманска ООШ № 58

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ г. Мурманска ООШ № 58

№ 240 от 31.08.2023

РАССМОТРЕНА

на заседании МО

общеразвивающих предметов

МБОУ г. Мурманска ООШ № 58

Протокол № 1 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**5-10 классы**

**ФГОС ООО, АООП для слабовидящих (вариант 4.2)**

Программа разработана

Ерихинской Е.В., учителем физической культуры

Мурманск  
2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по «Адаптивной физической культуре» для слабовидящих обучающихся 5-10 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся МБОУ г. Мурманска ООШ № 58

Реализуется на основе:

- УМК, авторы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы
- Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы

Реализация воспитательного потенциала на уроках «Адаптивной физической культуры» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет часов 391(2 часа в неделю в каждом классе) в 10 классе 51 час. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится часов из общего объёма (один 0.5 часа в неделю в каждом классе).

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

#### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

*Модуль «спортивные игры».* *Пионербол.* Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».*

*Общefизическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.

*Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

### ***Специальная физическая подготовка.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости.

#### ***Легкая атлетика.***

*Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

***Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

## **Знания о физической культуре.**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

## **Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление). Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

**Модуль «Гимнастика».** Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стойки; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.

Лазание по канату в три приема.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.

**Модуль «Спортивные игры».** Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. *Пионербол.* Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приема и подачи мяча.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Базовая физическая подготовка».**

**Общefизическая подготовка.**

**Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). **Развитие скоростных способностей.** Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предме-

тов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики.* *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

*Развитие координации движений.* Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Метание набивного мяча из различных исходных положений.

*Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.



## **Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

*Модуль «спортивные игры».* *Пионербол.* Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку

двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

#### ***Модуль «Базовая физическая подготовка».***

#### ***Общefизическая подготовка.***

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, от груди, из-за головы).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.

*Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат).

#### ***Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.***

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (складка).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны); метание набивного мяча из различных исходных положений.

***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

*Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов.

*Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах.

**8 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Модуль «Гимнастика».* Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение. ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла различными способами: прыжок ноги врозь, прыжок со-

гнув ноги, сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового ходов. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 500.

**Модуль «спортивные игры».** Пионербол. Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Главные нарушения в голболе. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов,

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

#### **Модуль «Базовая физическая подготовка».**

**Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, от груди, из-за головы).

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости.** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.

**Развитие координации движений.** Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

### ***Специальная физическая подготовка.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава.

***Развитие координации движений.*** Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

***Развитие силовых способностей.*** Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

***Развитие силовых способностей.*** Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами.

***Развитие скоростных способностей.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.

***Развитие координации.*** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов.

***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты.

**Модуль «Гимнастика».** Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла различными способами на технику выполнения. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов: «получелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.

**Модуль «Спортивные игры».** *Пионербол.* Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Базовая физическая подготовка».**

**Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Развитие выносливости.** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.

**Развитие координации движений.** Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

**Специальная физическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

**Развитие координации движений.** Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

**Легкая атлетика. Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

**Развитие координации.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

**10 класс**

**Знания о физической культуре.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Модуль «Легкая атлетика».***

Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

***Модуль «Гимнастика».*** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.



**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».** *Пионербол.* Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая поддача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

#### **Модуль «Базовая физическая подготовка».**

**Общefизическая подготовка.** *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.

*Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости.

#### **Легкая атлетика.**

*Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки.** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

**Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

Модуль «Гимнастика»:

Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Выполнение физической страховки с преподавателем.

Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.

Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»:

Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Выполнение прыжков в длину и высоту.

Выполнение метания малого мяча на дальность.

Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.

Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Зимние виды спорта»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.

Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс (68 ч)

Тематический блок, тема	Количество академических часов по разделу и каждой теме	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч)</b>		
Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Роль зрения при движениях и передвижениях человека	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1ч	<a href="https://ppt-online.org/1020314">https://ppt-online.org/1020314</a>
<b>Раздел 3.Физическое совершенствование(55ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека		<a href="https://youtu.be/kOxCjjMB9PU">https://youtu.be/kOxCjjMB9PU</a>
Упражнения утренней зарядки и физкультминуток		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>

Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
Упражнения на развитие гибкости		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
Упражнения на развитие координации		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
Упражнения на формирование телосложения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/</a>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Модуль «Гимнастика»(14ч)</b>		
Строевые упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Акробатические упражнения:		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
Кувырок вперед, назад в группировке	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
Кувырокназад из стойки на лопатках	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
Опорный прыжок через гимнастического козла	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a>
Лазание по канату	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a>
Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
Висы: смешанные и простые	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</b>		
Различные виды ходьбы и бега	2ч	<a href="https://myslide.ru/presentation/raznovidnosti-xodby-i-bega">https://myslide.ru/presentation/raznovidnosti-xodby-i-bega</a>
Бег с ускорением	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
Бег в различном темпе	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
Бег в чередовании с ходьбой	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
Бег на скорость	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
Бросание и ловля набивного мяча	1 ч	<a href="https://ppt-online.org/740837">https://ppt-online.org/740837</a>
Метание мяча с места, с шага, с трех шагов	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
Прыжки в длину с места	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>



Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>
Прыжки в высоту с прямого разбега(5-7 шагов), «перешагивание»	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»(14ч)</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>
Передвижение на лыжах в колонне по одному	2 ч	
Передвижение попеременным двухшажным и бесшажным ходом	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>
Одновременный двухшажный ход	4 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/</a>
Повороты на лыжах «переступанием» на месте и движение	2 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
Прохождение дистанции от 500м до 1000м ранее освоенными способами	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры»(15ч)</b>		
<b>Пионербол.</b>		
Подача и прием мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
Передвижение игрока по площадке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
Учебная игра с соблюдением всех правил	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
<b>Голбол.</b> Правила игры и судейство	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i-_kLPochww">https://www.youtube.com/watch?v=i-_kLPochww</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
Передача и ловля мяча после отскока от пола	2ч	
Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</b>		<a href="http://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg">http://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg</a>
Верхняя прямая подача мяча	2ч	
Передача мяча через сетку двумя руками сверху	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/</a>
Средние и длинные передачи мяча	1ч	
Угловой удар	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность(10ч)</b>		
<b>Раздел «Спорт»</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка». (10ч)</b>		
<b>Общеспортивная подготовка.</b>		
Развитие силовых способностей.	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</a>

Упражнения на гимнастических снарядах		
Комплексы упражнений на тренажерных устройствах	0.5ч	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой	0.5ч	<a href="https://ppt-online.org/740837">https://ppt-online.org/740837</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте в максимальном темпе	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
Метание малых мячей по движущимся мишеням	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Метание малых и больших мячей в мишень	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
Упражнения в динамическом и статическом равновесии	0.5ч	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения на растяжение и расслабление мышц	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</a>
Специальные упражнения для развития подвижности суставов	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</a>
<b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b>		
<b><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></b> <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</a>
<b><i>Легкая атлетика.</i></b> <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный повторный бег с финальным ускорением	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<i>Развитие координации.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Лыжные гонки. Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
<i>Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений</i> в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс (68ч)

Тематический блок, тема	Количество академических часов по разделу и каждой теме	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч)</b>		
«Здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1ч	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiema-1-1-zdorov-iei-zdorovyi-obraz-zhizni.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiema-1-1-zdorov-iei-zdorovyi-obraz-zhizni.html</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/2621">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/2621</a>
Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование(55ч)</b>		
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>		
Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздуш-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>

ных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах		
Правила техники безопасности мест занятий физическими упражнениями		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
Упражнения для коррекции телосложения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
Упражнения для профилактики нарушения зрения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
Упражнения на поддержание оптимальной работоспособности мышц		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		
<b><i>Модуль «Гимнастика»(14ч)</i></b>		
Строевые упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек, ранее разученных акробатических упражнений	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
Лазание по канату в «три приема»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
Упражнения ритмической гимнастики	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне и гимнастической скамейке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
Висы, упор ноги врозь на невысокой гимнастической перекладине	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/</a>
<b><i>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</i></b>		
Различные виды ходьбы и бега	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Бег с ускорением	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
Бег в различном темпе	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
Спринтерский и гладкий равномерный бег	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a>
Бег на скорость 60м с низкого старта	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a>
Метание мяча в цель и на дальность	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>
Прыжки в длину с места	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/</a>

Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»(14ч)</b>		
Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a>
Торможение «плугом», «упором»	3ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/</a>
Повороты «переступанием», «упором»	3ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
Подъем: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» (15ч)</b>		
<b>Пионербол.</b>		
Передача и прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a>
Подача мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ловля и передача двумя руками снизу и сверху	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Учебная игра с соблюдением всех правил	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.</b>		
Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении и броски мяча в корзину	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
Ведение мяча с изменением направления движения, с разной высотой отскока, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</b>		
Верхняя прямая подача мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
Освоение техники нижней прямой подачи мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/</a>
Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.</b>		
Удар по катящемуся мячу с разбега	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>
Остановка и передача мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>

Ведение и обводка	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b> <b>Раздел «Спорт»</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка». (10ч)</b>		
<b>Общефизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей.</i> Упражнения на гимнастических снарядах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
Комплексы упражнений на тренажерных устройствах	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4dQ2fA7sYEU">https://www.youtube.com/watch?v=4dQ2fA7sYEU</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Челночный бег	0.5ч	<a href="https://youtu.be/bXwZhqPp7J4">https://youtu.be/bXwZhqPp7J4</a>
Метание малых мячей по движущимся мишеням	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a>
<i>Развитие координации движений</i> Упражнения в динамическом и статическом равновесии	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY">https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY</a>
Специальные упражнения для развития подвижности суставов	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mDCuj_4zwqE">https://www.youtube.com/watch?v=mDCuj_4zwqE</a>
<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
<i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации движений</i> Прыжки на точность отталкивания и приземления	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Метание набивного мяча из различных исходных положений	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<i>Легкая атлетика.</i> <i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
<i>Развитие координации.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Комплексы упражнений с набивными мячами	0.5ч	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/">www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/</a>
<i>Лыжные гонки. Развитие выносливости.</i> Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой»	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/</a>
<i>Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</i> Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (68ч)

Тематический блок, тема	Количество академических часов по разделу и каждой	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------------------------	--	--

	теме	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч)</b>		
Первая помощь при травмах	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C300b6N1wVg">https://www.youtube.com/watch?v=C300b6N1wVg</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 3.Физическое совершенствование(55ч)</b>		
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>		
Упражнения для профилактики нарушения осанки		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/</a>
Упражнения для коррекции телосложения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>
Оздоровительные комплексы дыхательной и зрительной гимнастики		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		
<b>Модуль «Гимнастика»(14ч)</b>		
Строевые упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Акробатическая комбинация в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/</a>
Лазание по канату в два приема (мальчики)	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/</a>
Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне и гимнастической скамейке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения в равновесии	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Висы: смешанные и простые на невысокой гимнастической перекладине	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</b>		



Различные виды ходьбы и бега	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Бег в различном темпе	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
Бег на скорость	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
Бег в чередовании с ходьбой	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
Бег на скорость 60м с низкого старта	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a>
Метание мяча с места, с шага, с трех шагов	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
Прыжки в длину с места	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
Прыжки через препятствия	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта» (14ч)</b>		
Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>
Одновременный двушажный ход	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
Повороты «переступанием», «упором»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
Прохождение дистанции от 500м до 1000 м ранее освоенными способами	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» (15ч)</b>		
<b>Пионербол.</b>		
Верхняя прямая подача и прием мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Передвижение игрока по площадке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
Учебная игра с соблюдением всех правил	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
<b>Голбол.</b> Правила игры и судейство	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i-_kLPochww">https://www.youtube.com/watch?v=i-_kLPochww</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.</b>		
Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику, ловля мяча после отскока от пола	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/</a>

<i>Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</i> Нижняя прямая подача мяча	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней и нижней прямой подача мяча через сетку	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
<i>Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.</i> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/</a>
Тактические действия игры футбол	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
<b>Раздел «Спорт»</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка». (10ч)</b> <b>Общефизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей</i> Комплексы упражнений на тренажерных устройствах Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой	0.5ч 0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4dQ2fA7sYEU">https://www.youtube.com/watch?v=4dQ2fA7sYEU</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальным темпом	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
Метание малых мячей по движущимся мишеням	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Упражнения в динамическом и статическом равновесии	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения на растяжение и расслабление мышц	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I71R9SVBmvY">https://www.youtube.com/watch?v=I71R9SVBmvY</a>
Специальные упражнения для развития подвижности суставов (складка) (полушпагат)	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20">https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20</a>

<b>Специальная физическая подготовка.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Преодоление полосы препятствий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Прыжки на точность отталкивания и приземления	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Метание набивного мяча из различных исходных положений	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/</a>
<b>Легкая атлетика.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный повторный бег с финальным ускорением	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
<b>Лыжные гонки.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/</a>
<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/</a>
<b>Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</b> <i>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений</i> в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс (68 ч)

Тематический блок, тема	Количество ака-	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------------------------	-----------------	--

	девических часов по разделу и каждой теме	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч)</b>		
Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
<b>Раздел 3.Физическое совершенствование(55ч)</b>		
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>		
Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		
<b>Модуль «Гимнастика»(14ч)</b>		
Строевые упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a>
Акробатические комбинации из разученных элементов	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/main/</a>
Опорный прыжок через гимнастического козла различными способами	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Лазание по канату, гимнастической стенке различными способами	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на развитие координации движений	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на развитие силы мышц рук	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Висы: смешанные и простые на гимнастической стенке и перекладине	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</b>		
Различные виды ходьбы и бега	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
Техника низкого старта	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
Бег 2000м с фиксированием результата	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
Стартовый разбег до 60 м, бег 100м на результат	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/</a>
Бег с низкого и высокого старта по сигналу	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
Метание мяча с места, с 3-6 шагов на технику	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Прыжки в длину с места на результат	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</a>
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»(14ч)</b>		
Специальные имитационные упражнения лыжника	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
Одновременный душажный ход	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
Повороты «переступанием» с опорой и без опоры на палки	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Торможение одной и двумя палками сбоку лыж	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
Торможение «плугом»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>
Имитация подъемов на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a>
Переход с одного хода на другой	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>
Прохождение дистанции до 1000м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры»(15ч)</b>		
<b>Пионербол.</b>		

Выполнение основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA">https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA</a>
Учебная игра с соблюдением всех правил	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Голбол.</b> Главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч за мячом»)	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MHgaMsIJYDQ">https://www.youtube.com/watch?v=MHgaMsIJYDQ</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.</b> Ловля мяча после отскока от пола. Освоение техники ведения мяча, держание игрока с мячом	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a>
Штрафной бросок	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/</a>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</b> Прямой нападающий удар	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/</a>
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Bk7tA8ja-A">https://www.youtube.com/watch?v=7Bk7tA8ja-A</a>
Тактические действия в игре волейбол	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SmM6Y_QstYY">https://www.youtube.com/watch?v=SmM6Y_QstYY</a>
Методические рекомендации по способам использования индивидуально-го блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы. Технические и тактические действия	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mu3db2vBh4k">https://www.youtube.com/watch?v=mu3db2vBh4k</a>
Правила игры в мини-футбол	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mu3db2vBh4k">https://www.youtube.com/watch?v=mu3db2vBh4k</a>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
<b>Раздел «Спорт»</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».(10ч)</b> <b>Общefизическая подготовка.</b>		

<i>Развитие силовых способностей</i> Лазанье по канату	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальным темпом	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a>
Прыжки через скакалку	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/</a>
<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения на растяжение и расслабление мышц	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwagO3qXrzE">https://www.youtube.com/watch?v=dwagO3qXrzE</a>
Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат)	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20">https://www.youtube.com/watch?v=Tqa9juxkP20</a>
<b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> <b><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></b> <i>Развитие гибкости.</i> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения для развития подвижности суставов (складка)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Прыжки на точность отталкивания и приземления	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/main/</a>
<b><i>Легкая атлетика.</i></b> <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный повторный бег с финальным ускорением	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.		
Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/</a>
<i>Лыжные гонки. Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a>
<i>Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных игр и эстафетах</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 9 класс (68ч)

Тематический блок, тема	Количество академических часов по разделу и каждой теме	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч)</b>		
Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование физических способностей. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Восстановительный массаж. Банные процедуры. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Измере-	1ч	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html</a>



ние функциональных резервов организма		
Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные, профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1ч	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/09/funksionalnye-proby-i-indeksy-dlya-uroka-fizkultury-7">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/09/funksionalnye-proby-i-indeksy-dlya-uroka-fizkultury-7</a>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование(55ч)</b>		
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>		
Занятия физической культурой и режим питания		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
Упражнения для снижения избыточной массы тела		<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/zaniatii_a_fizichieskimi_uprazhneniiami_dlia_snizhieniia_massy_tiela">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/zaniatii_a_fizichieskimi_uprazhneniiami_dlia_snizhieniia_massy_tiela</a>
Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		
<b>Модуль «Гимнастика»(14ч)</b>		
Строевые упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Перекат, группировка, кувырок вперед, полушпагат, стойка на лопатках	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/</a>
Опорный прыжок через гимнастического козла различными способами на технику выполнения	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
Лазание по канату, гимнастической стенке различными способами	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Висы: смешанные и простые на гимнастической стенке и перекладине	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</b>		
Различные виды ходьбы и бега	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/</a>
Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>

Техника низкого старта	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
Бег в чередовании с ходьбой до 500 м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
Бег различного темпа до 3 минут с фиксированием результата	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/</a>
Метание мяча с места, с 3-6 шагов на технику	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»(14ч)</b>		
Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/</a>
Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/</a>
Торможение «плугом», одной и двумя палками сбоку лыж	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/</a>
Переход с одного хода на другой	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» (15ч)</b>		
<b>Пионербол.</b>		
Перемещения в стойке приставными шагами	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
Прием и подачи мяча в заданную часть площадки	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
Прием мяча, отраженного сеткой	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.</b>		
Техническая подготовка в баскетболе: ведение, броски в кольцо, «штрафной бросок»	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a>
Учебно-тренировочная игра в баскетбол		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</b>		
Техническая подготовка в игровых действиях: Совершенствование техники передвижений в волейбольной стойке, остановки, ускорениях Передача мяча у сетки	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Приём мяча, отражённого сеткой Передача в прыжке через сетку.		
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбол.</b> Техническая подготовка в футболе: Совершенствование стойки и передвижения футболиста, Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости и с активным сопротивлением защитника Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы, Учебно-тренировочная игра в футбол.	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b> <b>Раздел «Спорт»</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».(10ч)</b> <b>Общефизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей</i> Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Лазанье по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Прыжки через скакалку	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>
<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>

<i>Развитие гибкости.</i> Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Специальная физическая подготовка.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Развитие гибкости.</i> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Упражнения для развития подвижности суставов(складка)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Преодоление полосы препятствий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
Прыжки на точность отталкивания и приземления	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/</a>
<b>Легкая атлетика.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
<b>Лыжные гонки.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
<b>Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</b> <i>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений</i> в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (51ч)

Тематический блок, тема	Количество академических часов по разделу и каждой теме	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч)</b>		
Профессионально-прикладная физическая подготовка	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(1ч)</b>		
Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
<b>Раздел 3.Физическое совершенствование(41ч)</b>		
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>		
Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>		
<b>Модуль «Гимнастика»(9ч)</b>		
Строевые упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Акробатические комбинации и упражнения	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/</a>
Опорный прыжок через гимнастического козла различными способами на	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>

технику выполнения		
Лазание по канату различными способами	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Висы: смешанные и простые на гимнастической стенке и перекладине	1ч	<a href="https://youtu.be/TFI2E4f7xKg">https://youtu.be/TFI2E4f7xKg</a>
Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(8ч)</b>		
Бег с ускорением	1ч	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu-na-temu-obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distancii-2204674.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu-na-temu-obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distancii-2204674.html</a>
Бег в чередовании с ходьбой до 500 м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
Бег на скорость до 100 м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Метание мяча с места, с 3-6 шагов на технику	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>
Толкание набивных мячей	1ч	<a href="https://fsd.videouroki.net/html/2020/03/27/v_5e7db5793b3e0/img7.jpg">https://fsd.videouroki.net/html/2020/03/27/v_5e7db5793b3e0/img7.jpg</a>
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Прыжки через препятствия	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»(10ч)</b>		
Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/</a>
Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/</a>
Повороты переступанием на месте и в движение	1ч	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/povoroty-na-lyzhakh">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/povoroty-na-lyzhakh</a>
Передвижения на лыжах коньковыми ходами на технику	2ч	<a href="https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/">https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/</a>
Техника выполнения одновременного конькового хода	2ч	<a href="https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/">https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/</a>
Переход с одного хода на другой до 500м	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» (14ч)</b>		
<b>Пионербол.</b>	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>

Перемещения в стойке приставными шагами		
Прием и подачи мяча в заданную часть площадки	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>
Правила игры и судейство	1ч	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-pionerbol.html">https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-pionerbol.html</a>
<b>Голбол.</b> Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MHgaMsIJYDQ">https://www.youtube.com/watch?v=MHgaMsIJYDQ</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.</b> Техническая подготовка в баскетболе: ведение, приемы и передачи броски в кольцо, «штрафной бросок»	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</b> Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
<b>Адаптированные спортивные игры с элементами футбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a>
Техническая подготовка в футболе, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
<b>Раздел «Спорт»</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка». (8ч)</b>		
<b>Общефизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей</i>		
Комплексы упражнений на тренажерных устройствах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на гимнастических снарядах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i>		
Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие выносливости.</i>		
Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<i>Развитие координации движений.</i> Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие гибкости.</i> Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Специальная физическая подготовка.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации движений.</i> Прыжки на точность отталкивания и приземления	0.5ч	<a href="https://youtu.be/_vXWiYnbj1s">https://youtu.be/_vXWiYnbj1s</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/</a>
<b>Легкая атлетика.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный повторный бег с финальным ускорением	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
<b>Лыжные гонки.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/</a>
<b>Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</b> <i>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>