

**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 обучающихся с ТНР**

Программа разработана

Кленкиным Н.В., учителем физической культуры

Мурманск  
2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи 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 образовательной программы основного общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2).

### Реализуется на основе:

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях

### 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 391 часов (два часа в неделю в каждом классе), в 10 классе 51 час. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 58 часов из общего объёма.

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

#### **5 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимна-

стики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

*Способы самостоятельной деятельности.* Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её 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.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. 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 работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, 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, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. 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, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

*Способы самостоятельной деятельности.* Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её 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. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое совершенствование.* 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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. 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 приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. 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 приёмов. Футбол. 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 приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-

конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Волейбол. 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 приёмов. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма 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 приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).



Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* 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.

*Способы самостоятельной деятельности.* Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы 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.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **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 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 и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и раз-

бега. 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 «Плавание».* Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Гандбол. 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.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непрелельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. 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. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 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 предметов (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. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение 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. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика».* *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, 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 колен-

ных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); 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; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. 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. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.*

*Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Футбол.*

*Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## 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>		
Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	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>		
Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</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/kOxCjjiMB9PU">https://youtu.be/kOxCjjiMB9PU</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 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	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Акробатические упражнения: Кувырок вперед 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 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 вперед ноги «скрестно»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
Кувырок назад 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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1ч	<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	1ч	<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>		<a href="https://myslide.ru/presentation/raznovidnosti-xodby-i-bega">https://myslide.ru/presentation/raznovidnosti-xodby-i-bega</a>
Различные виды ходьбы и бега	1ч	
Бег с ускорением	2ч	<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	2ч	<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	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>
Бег на скорость	1ч	<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	1ч	<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	2ч	<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»	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта» (14ч)</b>		
Передвижение на лыжах в колонне по одному	3ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>
Повороты на лыжах «переступанием» на месте и движение		
Передвижение попеременным душем ходом	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>

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>
Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	3ч	<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>Волейбол.</b>		
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>
Прямая нижняя подача мяча	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
<b>Баскетбол.</b>		
Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
<b>Футбол.</b>		
Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/</a>
Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	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(20ч)</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка». (10ч)</b>		
<b>Общefизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей.</i> Упражнения на гимнастических снарядах. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой	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 в максимальном темпе. Метание малых мячей по движущимся мишеням	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 выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности	1ч	<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. Упражнения в динамическом и статическом равновесии.	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 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>
<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. Упражнения для развития подвижности суставов	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. Метание набивного мяча	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</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/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>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Лыжные гонки.</b> <i>Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</b> <i>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений</i> в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола,	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



подвижных играх и эстафетах		
-----------------------------	--	--

## 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 значение здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1ч	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiema-1-1-zdorov-ie-i-zdorovy-образ-zhizni.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiema-1-1-zdorov-ie-i-zdorovy-образ-zhizni.html</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1 ч	<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 воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
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>Модуль «Гимнастика»(14ч)</b>		

Строевые упражнения	1 ч	<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	2 ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стойки; ранее разученных акробатических упражнений	3 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2 ч	<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»	2 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
Упражнения ритмической гимнастики	1ч	<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	1 ч	<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	2 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</b>		
Различные виды ходьбы и бега	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Бег с ускорением	1 ч	<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	1 ч	<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	2 ч	<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	2 ч	<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	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1 ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/</a>
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1 ч	<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 одношажным 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>
Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
Ранее разученные упражнения лыжной подготовки	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	4ч	<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>Волейбол.</b>		
Передача и прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	3ч	<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>
Учебная игра с соблюдением всех правил	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/</a>
Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку	2ч	<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>Баскетбол.</b>	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
Технико- тактические действия баскетболиста без мяча		
Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении и броски мяча в корзину	3ч	<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	3ч	<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>Футбол.</b>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>
Удар по катящемуся мячу с разбега		
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	0.5ч	<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>Модуль «Базовая физическая подготовка». (10ч)</b> <b>Общеспортивная 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>
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> Челночный бег	0.5ч	<a href="https://youtu.be/bXwZhqPp7J4">https://youtu.be/bXwZhqPp7J4</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> Метание малых и больших мячей в различные мишени	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
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.	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY">https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY</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/">https://resh.edu.ru/</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>
<b><i>Легкая атлетика.</i></b>		
<i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода	1ч	<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	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/</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>
Комплексы упражнений с набивными мячами	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 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>
Бег с максимальной скоростью «с ходу»	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	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>
<b><i>Лыжные гонки.</i></b> <i>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>Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах</i>	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
---	----	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 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>		
Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w">https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения	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>		
Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/</a>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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	1ч	<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>		
Бег в различном темпе	2ч	<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 с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег	2ч	<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	2ч	<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>		
Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>
Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	3ч	<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 1000м ранее освоенными способами	4ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» (15ч)</b>		

<b>Волейбол.</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.	2ч	<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>
Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней и нижней прямой подача мяча через сетку	1ч	<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>
<b>Баскетбол.</b>	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику, ловля мяча после отскока от пола		
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	2ч	<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>
<b>Футбол.</b>	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/</a>
Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали		
Тактические действия игры футбол	0.5ч	<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	0.5ч	<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>Модуль «Базовая физическая подготовка». (10ч)</b>		
<b>Общефизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей</i>		
Комплексы упражнений на тренажерных устройствах	0.5ч	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4dQ2fA7sYEU">https://www.youtube.com/watch?v=4dQ2fA7sYEU</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>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>
Бег на месте с максимальным темпом		
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> Метание малых и больших мячей в мишень	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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 (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>
<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>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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>Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</b> <i>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений</i> в адаптированных	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>



спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах		
---	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 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>		
Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/</a>
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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>		
<i>Модуль «Гимнастика»(14ч)</i>		
Строевые упражнения	1 ч	<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	1ч	<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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Лазание по канату, гимнастической стенке различными способами	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на развитие координации движений	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Упражнения на развитие силы мышц рук	1ч	<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	2ч	<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	2ч	<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	0.5ч	<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	0.5ч	<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>		
Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a>
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 двушажный 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	1ч	<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>Волейбол</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>
Прямой нападающий удар	2ч	<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>
<b>Баскетбол.</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	2ч	<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>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>Модуль «Базовая физическая подготовка».(10ч)</b>		
<b>Общезначительная физическая 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>
Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	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>
Подвижные и спортивные игры	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=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>
Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		
<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/">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> Преодоление полосы препятствий	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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>

<i>Легкая атлетика.</i> <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> Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Комплексы упражнений с набивными мячами	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Развитие скоростных способностей</i>		
Подвижные и спортивные игры, эстафеты	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<i>Лыжные гонки.</i> Развитие выносливости. Развитие выносливости. 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>Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</i> Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных игр и эстафетах	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 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>		
Профессионально-прикладная физическая культура. Брасс: подводящие упражнения. Повороты при плавании брассом	1ч	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-2404574.html">https://infourok.ru/prezentaciya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-2404574.html</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2ч)</b>		
Банные процедуры	0.5ч	<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=7741">https://infourok.ru/material.html?mid=7741</a>

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями	0.5ч	<a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-okazanie-pervoi-dovrachebnoi-pomoshc.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-okazanie-pervoi-dovrachebnoi-pomoshc.html</a>
Измерение функциональных резервов организма	1ч	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/09/funktsionalnye-proby-i-indeksy-dlya-uroka-fizkultury-7">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/09/funktsionalnye-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	1ч	<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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(12ч)</b>		
Различные виды ходьбы и бега	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага	0.5ч	<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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/</a>

30 м		
Техника низкого старта	2ч	<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	2ч	<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	2ч	<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	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/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>
Имитация подъемов 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>Волейбол</b>		
Перемещения в стойке приставными шагами	0.5ч	<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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
Техническая подготовка в игровых действиях: Передача мяча у сетки, Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, Приём мяча, отражённого сеткой Передача в прыжке через сетку.	3ч	<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>
Совершенствование техники передвижений в волейбольной стойке, остановки, ускорениях	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
<b>Баскетбол.</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> <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>

Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2ч	<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>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.	0.5ч 0.5ч 0.5ч 0.5ч 1	<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>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>
Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой	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> 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>
Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	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/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>
Упражнения в динамическом и статическом равновесии	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



<i>Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b>		
<b><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></b> <i>Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава</i>	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. Преодоление полосы препятствий</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/</a>
<b><i>Легкая атлетика.</i></b> <i>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода</i>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
<i>Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.</i>	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><i>Лыжные гонки. Развитие выносливости.</i></b> 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. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</i>	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
<b><i>Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижных играх и эстафетах</i></b>	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 Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(1ч)</b>		
Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/</a>
Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/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	0.5ч	<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	0.5ч	<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	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	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
Лазание по канату различными способами	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1ч	<a href="https://youtu.be/MImIKUIhia0">https://youtu.be/MImIKUIhia0</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>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»(8ч)</b>		
Бег с ускорением	1ч	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-na-temu-obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distancii-2204674.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-na-temu-obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distancii-2204674.html</a>
Бег в чередовании с ходьбой до 500 м	0.5ч	<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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Бросание и ловля набивного мяча	0.5ч	<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 через препятствия	2ч	<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	3ч	<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/texnika-konkovogo-xoda/">https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/</a>
Техника выполнения одновременного конькового хода	1ч	<a href="https://training365.ru/texnika-konkovogo-xoda/">https://training365.ru/texnika-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>		
		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>

<b>Волейбол.</b> Перемещения в стойке приставными шагами	0.5ч	
Прием и подачи мяча в заданную часть площадки	2ч	<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	0.5ч	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-pionerbol.html">https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-pionerbol.html</a>
Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a>
Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Баскетбол.</b> Техническая подготовка в баскетболе: ведение, приемы и передачи броски в кольцо, «штрафной бросок»	3ч	<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>
Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
<b>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	2ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».(8ч)</b>		
<b>Общефизическая подготовка.</b>		
<i>Развитие силовых способностей</i>		
Упражнения на гимнастических снарядах	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/subject/lesson/3240/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/</a>
<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальным темпом	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/</a>
Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью	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>
Упражнения в динамическом и статическом равновесии	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Подвижные и спортивные игры		<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://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат)	0.5ч	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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 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> Преодоление полосы препятствий	0.5ч	<a href="https://youtu.be/_vXWiYnbj1s">https://youtu.be/_vXWiYnbj1s</a>
Прыжки на точность отталкивания и приземления		<a href="https://youtu.be/hTntu0C9Zy4">https://youtu.be/hTntu0C9Zy4</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><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/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		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/main/</a>
<b><i>Лыжные гонки.</i></b> <i>Развитие выносливости.</i> Развитие выносливости. 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>
<b><i>Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</i></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>