

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

“СОГЛАСОВАНО”

на методическом объединении
учителей технологии, ИЗО и
физической культуры
29.08.2025 г., протокол №2

Председатель МО: 
/ А.В. Шевцова/

“ПРИНЯТО”

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы-интерната № 31
Невского района Санкт-Петербурга
29.08.2025 г., протокол №1

“УТВЕРЖДЕНО”

29.08. 2025 г., приказ № 120
Директор ГБОУ № 31
 / А.А. Иванова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 5 – 10 классов

адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования для обучающихся с нарушением слуха
(вариант 2.2.2)

на 2025-2026 учебный год

Составители: Шевцова Анастасия Владимировна
Зыбина Надежда Сергеевна

Предметная область

«Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по **адаптивной физической культуре** составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287, приказом Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287», а также с федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушением слуха (вариант 2.2.2), утвержденной приказом Министерства Российской Федерации от 24.11.2022 г., № 1023, и на основе Федеральной рабочей программы по **адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся**.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

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

Данная цель конкретизируется через основные задачи изучения учебного предмета:

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

7. Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
8. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.
9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
10. Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;
11. Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Учет особых образовательных потребностей слабослышащих обучающихся

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

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

Реализация деятельностного подхода на уроках физической культуры проводится посредством:

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

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

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

нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации. Ведущей линией коррекционно-развивающей направленности учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата.

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

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

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

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

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

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

1. Коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

3. Коррекция и развитие способности к пространственной ориентации.

4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

6. Коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

7. Коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

8. Коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

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

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

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

12. Работа над сохранением статического и динамического равновесия.

13. Развитие речевого слуха;

14. развитие слухо-зрительного восприятия;

15. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

16. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья

17. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры.

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

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

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.

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

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

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

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

Специфика овладения слабослышащими детьми речью отражена в рабочей программе выделением речевого материала: в календарно-тематическом планировании (предметные термины, речевые обороты, фразы, обязательные для усвоения по предмету), а также в

выделении материала по развитию разговорной речи (приложение №1. курсивом помечен речевой материал, обязательный только для понимания).

Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:

1. *Программно-целевой подход* предусматривает:
 - единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
 - необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
 - повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,
 - вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;
2. *Параллельно-комплексный подход* предусматривает:
 - комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
 - использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
 - создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;
3. *Поочерёдно-избирательный подход* предусматривает:
 - реализацию принципа поочередности: при осуществлении образовательно-коррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование – в зависимости от освоения обучающимися данного материала,
 - учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
 - соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

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

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений.

Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала.

В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарноимплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса

время¹; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

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

1-ый год обучения 5 класс	2-ой год обучения 6 класс	3-ий год обучения 7-8 класс	4-ый год обучения 9 класс	5-й год обучения 9доп. (10) класс
-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---

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

Программный материал 5 класса	Программный материал бкласса	Программный материал 7 и 8 классов	Программный материал 9 класса	Программный материал 10 класса
---	--	--	---	--

Учебно – методический комплекс учебного предмета для педагога

1. А.П. Матвеев «Физическая культура». Учебник для 5 класса ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2025.
2. А.П. Матвеев «Физическая культура». Учебник для 6-7 классы ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2025.
3. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023.
4. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс: Мет. рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.
6. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2012 г.
7. Киинов А.Н., Курьерова Г.И. Учебник «Физическая культура 1 – 11 классы». Стандарты обучения, Волгоград, издательство «Учитель», 2009 г.

Учебно – методический комплекс учебного предмета для обучающихся

1. А.П. Матвеев «Физическая культура». Учебник для 5 класса ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2025.
2. А.П. Матвеев «Физическая культура». Учебник для 6-7 классы ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2025.
3. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023.
4. В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8-9 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2023.

Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

Цель физического воспитания детей **СМГ** направлена на их физическое совершенствование и подготовку к жизни, к общественному труду. Она осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

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

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

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

Общими принципами реализации этих задач являются:

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

Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ

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

Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ не рекомендуются.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

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

Исключаются следующие виды упражнений:

- акробатические упражнения;
- упражнения, связанные с отягощением и задержкой дыхания;
- упражнения, требующие резкого изменения статичного положения;
- упражнения на снарядах, перекладине;
- прохождение полосы препятствий;

двухсторонние спортивные игры (футбол, баскетбол), проводимые по ходу урока в соревновательном и тренировочном порядке.

Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

- модуль «Знания о физической культуре»;
- модуль «Гимнастика с элементами акробатики»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Спортивные игры»;
- модуль «Плавание».

При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей, либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по другим модулям.

Метапредметные связи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» и его содержание строится на общепедагогических и специальных принципах, которые отражены в программе. Дисциплина тесно связана с другими предметами, и этот момент должен учитываться при проведении уроков. Это и математика, и физика, и биология, и химия, туризм. Межпредметная связь обеспечивает: эмоциональную составляющую урока, более легкую степень усвоения материала, усиление воспитательного момента, что влияет на формирование инициативы, самостоятельности, дисциплины, воспитанию нравственных и волевых качеств, а также усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что в свою очередь подготавливает детей к успешному выступлению в спортивных соревнованиях за честь школы.

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

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

№	Учебный материал	Количество уроков					
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	9доп. (10) кл.
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков					
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	На каждом уроке					

3	Легкая атлетика	24	24	32	32	32	32
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18
5	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	20
6	Спортивные игры	26	26	18	18	18	18
	<i>Баскетбол</i>	8	8	8	8	8	8
	<i>Волейбол</i>	7	7	4	4	4	4
	<i>Футбол</i>	8	8	3	3	3	3
	<i>Флорбол</i>	3	3	3	3	3	3
7	Экспресс-тесты	1 раз в четверть					
		4	4	4	4	4	4
	Резервное время	10	10	10	10	10	10
Итого:		102	102	102	102	102	102

5 класс

Знания о физической культуре

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности. Правила их проведения. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения.

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Легкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. А также подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности, подвижные игры с различными предметами, технико-тактические действия и приемы игры.

Баскетбол

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

Волейбол

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

Футбол

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения).
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

Флорбол

- Стойка игрока, передвижения, остановки.
- Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.

- Передача, прием и удары.
- Броски мяча и остановка мяча.
- Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря).
- Бросок по воротам на точность попадания в цель.

Лыжная подготовка

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

Освоение техники лыжных ходов:

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

6 класс

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольном стадионе, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.

Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (два кувырка слитно вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом в упор; девочки: наскок прыжком в упор). Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Легкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

Баскетбол

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

Волейбол

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Прием и передача мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, то же через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

Футбол

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения).
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

Флорбол

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

Лыжная подготовка

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

Освоение техники лыжных ходов:

Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 2,5 км. Игры на лыжах.

7 класс

Знания о физической культуре

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг»). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (подъем переворотом в упор). Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Легкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

Флорбол

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

Лыжная подготовка

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

Освоение техники лыжных ходов:

Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах.

8 класс

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Легкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

Флорбол

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

Лыжная подготовка

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

Освоение техники лыжных ходов:

Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах 3 км. Игры на лыжах.

9 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в России; значение утренней гигиенической гимнастики, личной и общественной гигиены; основные гигиенические средства и правила закаливания. Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг», повороты в движении направо и налево). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация). Висы и упоры (мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки: вис лежа). Опорные прыжки через козла (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком с поворотом на 90°). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Легкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

Баскетбол

- Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках с пассивным сопротивлением защитника.

- Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением защитника.
- Броски мяча, штрафной бросок.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»).

Волейбол

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Передача мяча над собой во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.
- Нижняя прямая подача, прием подачи.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

Футбол

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по катящемуся мячу, вбрасывание мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

Флорбол

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

Лыжная подготовка

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

Освоение техники лыжных ходов:

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Передвижение на лыжах 4 км. Игры на лыжах.

9 доп. (10) класс

Знания о физической культуре

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.

Физическая культура и спорт в России; значение утренней гигиенической гимнастики, личной и общественной гигиены; основные гигиенические средства и правила закаливания. Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг», повороты в движении направо и налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне, в шеренге). Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения (мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове и руках; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, акробатическая комбинация). Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом; девочки: вис лежа). Опорные прыжки через козла (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком). Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.

Гимнастика с элементами акробатики (для СМГ)

По содержанию программ основной, подготовительной медицинских групп, исключая упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально. Используются комплексы упражнений, а также упражнения с акробатическими элементами, предназначенные для СМГ (акробатические упражнения выполняются по допуску врача).

Легкая атлетика

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

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

Спортивные игры

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

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

Баскетбол

- Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках с пассивным сопротивлением защитника.

- Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением защитника.
- Броски мяча в прыжке.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (взаимодействие трех игроков в защите через «заслон»).

Волейбол

- Передвижения, остановки, повороты, стойки.
- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием мяча отраженного от сетки.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).

Футбол

- Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Удар по мячу и остановка мяча (удары по катящемуся мячу, вбрасывание мяча).
- Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты (перехват мяча).
- Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций).

Флорбол

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

Лыжная подготовка

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

Освоение техники лыжных ходов:

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременные. Передвижение на лыжах 4-5 км. Игры и эстафеты на лыжах.

Формы учета рабочей программы воспитания

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

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

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

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

2. Заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.
3. Умение определять и планировать цель своего физического усовершенствования;
4. Умение находить информацию и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, при этом определять практическую значимость упражнений для эффективного решения задач физической культуры;
5. Умение собрать, систематизировать и проанализировать сведения по проблеме или теме, изложить информацию в доступной форме, оформить ее с помощью современных технологий;
6. Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, умение использовать данные, которые получены в ходе самоконтроля с целью принятия решений и осознанного выбора в физкультурной деятельности и т.д.
7. Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
8. При выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове).

Предметные результаты (вариант 2.2.2):

✓ По модулю «Знания о физической культуре»:

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

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

Характеризует:

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

✓ По модулю «гимнастика с элементами акробатики»:

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

- С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.
- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- проговаривает порядок выполнения действия и термины;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;
- выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;
- контролирует осанку;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.

✓ По модулю «Легкая атлетика»:

- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
- Выполняет упражнения под контролем педагога;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений;
- выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

✓ По модулю «Спортивные игры»:

- Играет по правилам без облегчений;
- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности;

- выполняет основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, флорбол в условиях учебной и игровой деятельности:

Футбол:

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

Волейбол:

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

Баскетбол:

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

Флорбол:

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

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

✓ По модулю «Лыжная подготовка»:

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

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

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Организация и содержание уроков АФК: освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на группы:

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

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

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

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

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

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

Система оценки достижения планируемых результатов

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

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

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)**, сдают практические **зачеты** по предмету, в которых оценивается только техника

выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) и теоретические зачеты в случае, если выполнение практической части не представляется возможным при учете индивидуальных особенностей учащегося.

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

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

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

Формы контроля 5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Сентябрь	Зачет	• Бег 60 метров • Тест Купера • Кроссовый бег на 1000 м
2	Октябрь	Зачет	• Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	• Кувырок вперед • Кувырок назад • Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	• Акробатическая комбинация • Опорный прыжок через гимнастического козла. <u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Февраль	Зачет	• Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 2 км • Одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.
6	Март	Зачет	• Ведение мяча (б/б) – техника. • Передача и ловля мяча (б/б) – техника. • Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку,

			отжимания.
7	Апрель	Зачет	• Прыжок в высоту. • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 60 м • Тест Купера • Кроссовый бег на 1000 м
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> : поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3х10; прыжок в длину с места.

Формы контроля 6 класс

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	• Бег 60 метров • Тест Купера • Кроссовый бег на 1200 м
2	Октябрь	Зачет	• Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	• Кувырок вперед • Кувырок назад • Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	• Акробатическая комбинация • Опорный прыжок через гимнастического козла. <u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Февраль	Зачет	• Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 2 км • Одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.
6	Март	Зачет	• Ведение мяча (б/б) – техника. • Передача и ловля мяча (б/б) – техника. • Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
7	Апрель	Зачет	• Прыжок в высоту. • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг.

			• Бег 60 м • Тест Купера • Кроссовый бег на 1200 м
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> : поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.

Формы контроля 7 класс

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	• Бег 60 метров • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
2	Октябрь	Зачет	• Прыжок в длину с места • Метание малого мяча • Бросок набивного мяча, 1 кг. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	• Кувырок вперед • Кувырок назад • Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	• Акробатическая комбинация • Опорный прыжок через гимнастического козла. <u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Февраль	Зачет	• Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 3 км • Одновременный одношажный ход, передвижение до 3 км.
6	Март	Зачет	• Ведение мяча (б/б) – техника. • Передача и ловля мяча (б/б) – техника. • Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
7	Апрель	Зачет	• Прыжок в высоту. • Метание мяча. • Бросок набивного мяча, 1 кг. • Бег 60 м • Тест Купера • Кроссовый бег на 1500 м
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год</u> :

			поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.
--	--	--	--

Формы контроля 8 класс

№ п/п	Сроки проведения	Форма	Тема
1	Сентябрь	Зачет	- Бег 60 метров - Тест Купера - Кроссовый бег на 1500 м
2	Октябрь	Зачет	- Прыжок в длину с места - Метание малого мяча - Бросок набивного мяча, 1 кг. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3x10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	- Кувырок вперед - Кувырок назад - Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	- Акробатическая комбинация - Опорный прыжок через гимнастического козла. <u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Февраль	Зачет	- Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 3 км - Одновременный одношажный ход, передвижение до 3 км.
6	Март	Зачет	- Ведение мяча (б/б) – техника. - Передача и ловля мяча (б/б) – техника. - Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
7	Апрель	Зачет	- Прыжок в высоту. - Метание мяча. - Бросок набивного мяча, 1 кг. - Бег 60 м - Тест Купера - Кроссовый бег на 1500 м
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3x10; прыжок в длину с места.

Формы контроля 9 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Сентябрь	Зачет	- Бег 100 метров - Тест Купера - Кроссовый бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).
2	Октябрь	Зачет	- Прыжок в длину с места - Метание малого мяча - Бросок набивного мяча, 1 кг, 2 кг. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	- Кувырок вперед - Кувырок назад - Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	- Акробатическая комбинация - Опорный прыжок через гимнастического козла. <u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Февраль	Зачет	- Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 3 км - Одновременный одношажный ход, передвижение до 3 км.
6	Март	Зачет	- Ведение мяча (б/б) – техника. - Передача и ловля мяча (б/б) – техника. - Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
7	Апрель	Зачет	- Прыжок в высоту. - Метание мяча. - Бросок набивного мяча, 1 кг, 2 кг. - Бег 100 м - Тест Купера - Кроссовый бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3х10; прыжок в длину с места.

Формы контроля 9 доп. (10) класс

<i>№ п/п</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Форма</i>	<i>Тема</i>
1	Сентябрь	Зачет	- Бег 100 метров - Тест Купера

			Кроссовый бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).
2	Октябрь	Зачет	- Прыжок в длину с места - Метание малого мяча - Бросок набивного мяча, 1 кг, 2 кг. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, челночный бег 3х10, многоскоки, прыжки через скакалку.
3	Ноябрь	Зачет	- Кувырок вперед - Кувырок назад - Кувырок назад из стойки на лопатках.
4	Декабрь	Зачет	- Акробатическая комбинация - Опорный прыжок через гимнастического козла. <u>Экспресс-тесты по ОФП за I полугодие:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине; отжимание; наклон вперед из положения сидя на полу; подтягивание в висе лежа.
5	Февраль	Зачет	- Попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах до 3 км - Одновременный одношажный ход, передвижение до 3 км.
6	Март	Зачет	- Ведение мяча (б/б) – техника. - Передача и ловля мяча (б/б) – техника. - Бросок мяча в корзину (б/б) – техника. <u>Экспресс-тесты по ОФП:</u> поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания.
7	Апрель	Зачет	- Прыжок в высоту. - Метание мяча. - Бросок набивного мяча, 1 кг, 2 кг. - Бег 100 м - Тест Купера - Кроссовый бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки).
8	Май	Зачет	<u>Экспресс-тесты по ОФП за год :</u> поднимание туловища; челночный бег с кубиком 3х10; прыжок в длину с места.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для 5 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
На каждом уроке	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке « Методическая разработка » Гимнастика с элементами акробатики для глаз: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ Формирование стройной фигуры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ Дыхательная Гимнастика с элементами акробатики: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
I четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	Олимпийские игры древности: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ История Олимпийских игр: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ Физическое развитие человека: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3	Легкая атлетика Бег на длинные дистанции.	
2	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	
1	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	
1	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3х10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	Резервное время	
II четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности во время занятий.	Осанка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Как составлять комплексы упражнений: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
В процессе уроков	Гимнастика с элементами акробатики 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Презентация по теме.
10	Акробатические упражнения (техника кувырка вперед, техника кувырка назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Гимнастика с элементами акробатики с основами акробатики: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Акробатические упражнения: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3	Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы).	Презентация по теме.
3	Техника опорного прыжка через козла (техника вскока в упор присев, соскок прогнувшись).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей,	Развитие гибкости: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

	координационных способностей, развитие гибкости.	Развитие координации: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
1	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Презентация по теме.
1	Флорбол. Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	Экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	
	Резервное время	
	III четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Режим дня, его основное содержание. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека	Режим дня: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ Утренняя зарядка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
2	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Презентация по теме.
4	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Лыжные гонки: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Лыжный спорт в России: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
4	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	
2	Лыжная подготовка. Подъём «полуелочкой».	
2	Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	
2	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	
4	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2 км.	
1	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Спортивные игры. Баскетбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	
1	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.

4	Резервное время	
	IV четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре 1. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности. Правила их проведения. 2. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения.	История завершения Олимпийских игр: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ Физкультминутки и их значение: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
2	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
1	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	
1	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
1	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3х10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	Резервное время	

для 6 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
На каждом уроке	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке « Методическая разработка » Упражнения для коррекции фигуры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ Профилактика нарушений зрения: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ Профилактика нарушений осанки: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
I четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.	Возрождение Олимпийских игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ Зарождение Олимпийских игр в России https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Спринтерский и равномерный бег: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3	Легкая атлетика. Длительный бег.	Эстафетный бег, кроссовый бег: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
2	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ Тактические действия в волейболе: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	
1	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	

1	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Тактические действия в футболе: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3х10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	Резервное время	
II четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Комплексы ОРУ различной координационной сложности.	Повторение из 5 класса: Осанка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Как составлять комплексы упражнений: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ Соблюдение правил т/б и гигиены мест занятий https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
В процессе уроков	Гимнастика с элементами акробатики 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	
10	Акробатические упражнения (техника кувырка вперед, техника кувырка назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Акробатические комбинации: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3	Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом в упор; девочки: наскок прыжком в упор)	Бревно, перекладина: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ Лазание: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3	Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь).	Опорный прыжок: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств:

		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
1	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Презентация по теме.
1	Флорбол. Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	Экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	Резервное время	
	III четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Закаливание: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ Выдающиеся спортсмены: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ Национальные виды спорта народов РФ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/ Презентация по теме.
2	Лыжная подготовка. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Передвижение на лыжах: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ Торможение и повороты: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
4	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	
4	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	
2	Лыжная подготовка. Подъём «полуелочкой».	
2	Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором.	
2	Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	
3	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2,5 км.	
1	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.	
1	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ Технико-тактические действия в баскетболе: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	
1	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.

4	Резервное время	
	IV четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Спринтерский и равномерный бег:
2	Легкая атлетика. Длительный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Эстафетный бег, кроссовый бег: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
1	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Тактические действия в волейболе:
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
1	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
1	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Тактические действия в футболе:
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).	
1	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	Резервное время	

для 7 – х классов

Количество	Тема	Электронные (цифровые) образовательные
------------	------	--

часов		ресурсы
На каждом уроке	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
I четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Адаптивный спорт, паралимпийское движение, виды адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Презентация по теме. Возрождение Олимпийских игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Теоретические знания по теме (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	Способы двигательной деятельности (л/а):
3	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
3	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Физическое совершенствование (л/а):
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры):
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
1	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетки. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы двигательной деятельности (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б):

1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ Способы двигательной деятельности (ф/б):
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/ Физическое совершенствование (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
1	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3x10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	Резервное время	
II четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Презентация по теме.
В процессе уроков	Гимнастика с элементами акробатики 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Теоретические знания по теме (Гимнастика с элементами акробатики): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
10	Акробатические упражнения (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Способы двигательной деятельности (Гимнастика с элементами акробатики): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
3	Висы и упоры (подъем переворотом в упор)	Физическое совершенствование (Гимнастика с элементами акробатики):
3	Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	
1	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Презентации по теме.
1	Флорбол. Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	Экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентации по теме.
	Резервное время	

	III четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви занимающимся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.	Как выбрать одежду для занятий: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Теоретические знания по теме (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
6	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	Способы двигательной деятельности (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ Физическое совершенствование (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
6	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	
1	Лыжная подготовка. Поворот на месте махом.	
4	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км.	
3	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.	Теоретические знания по теме (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Способы двигательной деятельности (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ Физическое совершенствование (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
1	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	
1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	
1	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Презентации по теме.
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	
4	Резервное время	
	IV четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	Презентация по теме.
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Способы двигательной деятельности (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ Физическое совершенствование (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	
4	Легкая атлетика. Длительный бег	
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча	Презентации по теме.
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	

1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ Способы двигательной деятельности (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	Резервное время	

для 8 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
На каждом уроке	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
I четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	

3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Теоретические знания по теме (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	Способы двигательной деятельности (л/а):
3	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
3	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Физическое совершенствование (л/а):
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры):
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
1	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетки. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы двигательной деятельности (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	Физическое совершенствование (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
1	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3х10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	Резервное время	
II четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Основы техники безопасности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	
В процессе уроков	Гимнастика с элементами акробатики 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Теоретические знания по теме (Гимнастика с элементами акробатики): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

10	Акробатические упражнения (мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат; мост из положения лежа/стоя с помощью, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Способы двигательной деятельности (Гимнастика с элементами акробатики): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
3	Висы и упоры (подъем переворотом в упор)	Физическое совершенствование (Гимнастика с элементами акробатики): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
3	Опорные прыжки через козла (прыжок ноги врозь).	
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	
1	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Презентация по теме.
1	Флорбол. Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	Экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	Резервное время	
	III четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Как выбрать одежду для занятий: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Теоретические знания по теме (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
6	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	Способы двигательной деятельности (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ Физическое совершенствование (л/п): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
6	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	
1	Лыжная подготовка. Поворот на месте махом.	
4	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км.	
3	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.	
1	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Теоретические знания по теме (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	Способы двигательной деятельности (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ Физическое совершенствование (б/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
1	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	
1	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.

4	Резервное время	
	IV четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.	
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Теоретические знания по теме (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением.	Способы двигательной деятельности (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	Физическое совершенствование (л/а): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Теоретические знания по теме (спортивные игры):
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Способы двигательной деятельности (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование (спортивные игры): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Теоретические знания по теме (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы двигательной деятельности (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Физическое совершенствование (ф/б): https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3х10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	Резервное время	

для 9 – х классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
На каждом уроке	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/ Физическое совершенствование: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/ Способы физкультурной деятельности: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/
I четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Физическая культура и спорт в России.	Зарождение Олимпийских игр в России https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ Зарождение Олимпийских игр в России https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ Выдающиеся спортсмены России https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	Знания о физической культуре. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ Способы физкультурной деятельности. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ Физическое совершенствование. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ Легкая атлетика: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	
3	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	
3	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча во встречных колонах.	Знания о физической культуре. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
1	Волейбол. Отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	

1	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетки, прием подачи. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы физической деятельности. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/ Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ Упражнения культурно-этнической направленности: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Знания о физической культуре. Футбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы физической деятельности. Футбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	Физическое совершенствование. Футбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/
1	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3х10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	Резервное время	
II четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Значение утренней гигиенической гимнастики, личной и общественной гигиены	Презентация по теме.
В процессе уроков	Гимнастика с элементами акробатики 1. Строевые упражнения. 2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Презентация по теме.
10	Акробатические упражнения (мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).	Гимнастика с элементами акробатики с основами акробатики: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3	Висы и упоры упоры (мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки: вис лежа).	
3	Опорные прыжки через козла (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком с	

	поворотом на 90°).	
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	
1	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Знания о физической культуре. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/ Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/ Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ Упражнения культурно-этнической направленности: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/
1	Флорбол. Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	
1	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	
1	Экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	Резервное время	
	III четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Основные гигиенические средства и правила закаливания.	Закаливание: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/
6	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (Стартовый вариант)	Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/
6	Лыжная подготовка. Коньковый ход.	
1	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».	
4	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 4 км.	
3	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.	Лыжные гонки: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
1	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	
1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя	

	руками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
1	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/
1	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Лыжные гонки: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	Резервное время	
	IV четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.	Презентация по теме.
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Знания о физической культуре. Л/а:
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	Способы физкультурной деятельности. Л/а:
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	Физическое совершенствование. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ Легкая атлетика: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Знания о физической культуре. Спортивные
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/ Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ Упражнения культурно-этнической направленности:

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

для 9 – х дополнительных (10) классов

Количество часов	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
На каждом уроке	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Спортивно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/ Физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ Способы физкультурной деятельности: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/
I четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.	Организация самостоятельных занятий: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ Знания о физической культуре: https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ Физическая культура. Основные понятия: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/ Физическая культура человека: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/ Оценка эффективности занятий физической культурой: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/

3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	Знания о физической культуре. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	Способы физкультурной деятельности. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ Физическое совершенствование. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
3	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	
3	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ.</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча во встречных колонах.	Знания о физической культуре. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/ Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/ <u>Физическое совершенствование:</u> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/ Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
1	Волейбол. Отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	
1	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетки, прием подачи. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Футбол. Изучение правил игры, технических приемов: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ Способы физкультурной деятельности. Футбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ Физическое совершенствование. Футбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение)	
1	Экспресс – тесты (поднимание туловища, челночный бег 3х10, прыжки через скакалку).	Презентация по теме.
2	Резервное время	
II четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Значение утренней гигиенической гимнастики, личной и общественной гигиены; основные гигиенические средства и правила закаливания.	Презентация по теме.
В процессе уроков	Гимнастика с элементами акробатики 1. Строевые упражнения.	Знания о физической культуре. Гимнастика с

	2. Организующие команды и приёмы. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	элементами акробатики: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
10	Акробатические упражнения (мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове и руках; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, акробатическая комбинация).	Способы физической деятельности. Гимнастика с элементами акробатики:
3	Висы и упоры (мальчики: подъем переворотом; девочки: вис лежа).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3	Опорные прыжки через козла (мальчики: прыжок согнув ноги; девочки: прыжок боком)	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики:
1	Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
1	Флорбол. Стойка игрока, передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения	Знания о физической культуре. Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
1	Флорбол. Передача, прием и удары. Броски мяча и остановка мяча.	Способы физической деятельности.
1	Флорбол. Индивидуальная техника защиты (отбор мяча, игра вратаря). Бросок по воротам на точность попадания в цель.	Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/ Физическое совершенствование: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/ Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
1	Экспресс – тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу.	Презентация по теме.
	Резервное время	
	III четверть	
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.	Презентация по теме.
6	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	Знания о физической культуре. Лыжная подготовка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/
6	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные	Способы физической деятельности. Лыжная подготовка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
5	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 4-5 км.	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/
3	Лыжная подготовка. Игры и эстафеты на лыжах.	
1	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.	Знания о физической культуре. Баскетбол:

1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. Броски мяча одной и двумя руками.	Способы физической деятельности. Баскетбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
1	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	Физическое совершенствование. Баскетбол:
1	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, прыжки через скакалку, отжимания).	Презентация по теме.
4	Резервное время	
IV четверть		
В процессе уроков	Знания о физической культуре Техника безопасности и профилактики травматизма. Физическая культура и спорт в России.	История физической культуры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428 Зарождение Олимпийских игр в России https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Знания о физической культуре. Л/а:
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
4	Легкая атлетика. Длительный бег.	Способы физической деятельности. Л/а:
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
2	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча	Физическое совершенствование. Л/а: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
В процессе уроков	<i>Комплексы упражнений для СМГ</i>	Презентация по теме.
1	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки.	Знания о физической культуре. Спортивные игры:
1	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/
1	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	Способы физической деятельности.
1	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	Спортивные игры: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/ Физическое совершенствование: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/ Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
1	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Футбол. Изучение правил игры, технических приемов: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
1	Футбол. Удар по мячу и остановка мяча (удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча). Удар по воротам на точность попадания мячом в цель.	Способы физической деятельности. Футбол:

1	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря). Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/ Физическое совершенствование. Футбол: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
1	Экспресс - тесты (поднимание туловища, челночный бег с кубиком 3x10, прыжок в длину с места).	Презентация по теме.
3	Резервное время	

Речевой материал для учащихся

Слова: переворот, шпагат, конь, козел, канат, перекладина, кольца, упор, вис, перекат, кувырок, стойка, мост, подтягивание, лазание, перелезание, колодки, старт, разбег, ускорение, повторный, медленный, кроссовый, «полуплуг», дистанция, метр, километр, волейбол, баскетбол, стойка, вести, ловить, передавать, корзина, щит, бросок.

Фразы: Все делают «шпагат» («полушпагат»). Это конь (козел, канат, перекладина, гимнастический мостик, брус, кольца) (показать). Я сделал группировку правильно. Я сделал три кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках. Я сделал «мост». Упор стоя. Упор присев. Упор лежа. Вис стоя. Вис на кольцах (канате). Вис присев. Вис лежа. Подтягиваться на кольцах (перекладине, канате). Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через бревно (коня, козла, скамейку). Прыжок в «шаге». Это колодки (показать). Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Все выполнили торможение «полуплугом». Дистанция 100 метров (один километр). Я пробежал дистанцию три километра. Мы играем в баскетбол. Это баскетбольный мяч (показать). «Защитная» стойка (показать). Я веду мяч одной рукой. Он ловит (поймал) мяч. Мы передаем мяч друг другу. Бросок и корзину (щит). Корзина для игры в баскетбол.

Разговорная речь:

1. Умение использовать в устной речи ранее усвоенные речевые конструкции.

2. Уметь выразить свое мнение и аргументировать свое высказывание:

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

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

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

4. Умение задать вопрос или сформулировать высказывание.

Какие упражнения надо сделать сегодня? Назови упражнение.

5. Использование речевых оборотов типа:

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

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

Ты выполнил задание самостоятельно? Да, самостоятельно.

Ты умеешь кататься на лыжах? Да, умею.

7. Умение использовать в речи вариативные высказывания.

Я выполнил задание без ошибок. Это задание нетрудное.

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

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

У меня нет ошибок. Я легко выполнил это задание.