

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
МАОУ Политехническая гимназия**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом МАОУ
Политехническая
гимназия

№1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАОУ
Политехническая
гимназия

№352 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спецмедгруппа»

для обучающихся 5-9 классов

(Приложение № 9 к ООП ООО)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Специальная медицинская группа»

5 -9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Разработка и выполнения индивидуальных комплексов упражнений при конкретном заболевании.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки, замеры пульса в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики для повышения функциональных возможностей органов дыхания, для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Адаптивная физическая культура: индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом, с гимнастической скакалкой.

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; стойка на лопатках (если нет противопоказаний).

Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом.

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Комплекс упражнений на фитболе, включающий упражнения, сидя, в ходьбе, прыжках, разведением рук, ног и партерные упражнения выполняемых в среднем темпе.

Модуль «Лёгкая атлетика». Дозированная ходьба и медленный бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Повороты туловища правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения основного общего образования в специальной медицинской группе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений;
- составлять и выполнять упражнений элементами фитбол-аэробики;
- составлять и выполнять комплекс оздоровительно-корректирующей гимнастики;
- совершенствовать технику беговых упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики.

Тематическое планирование

Раздел кол-во часов	Тема урока	Кол -во час ов	Содержание урока	Виды деятельности	Ссылка на электронные образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
<u>«Легкая атлетика» (8 часов)</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики № 32,33,82. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий(теория). Медленный бег на короткие дистанции. Техника низкого старта	1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятия (теория). Дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	5.2 Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил). 5.4 Соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет –среде.
	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их	2	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Самостоятельная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/	

	<i>временных диапазонов и последовательности в выполнении.</i> Медленный бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.		Дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	start/224459/	
	Техника высокого старта. Медленный бег на длинные дистанции.	2	Дозированная ходьба и медленный бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	
	<i>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки, замеры пульса в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</i> Метание малого мяча.	1	<i>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки, замеры пульса в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</i> Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	Познавательная и самостоятельная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	
	Метание малого мяча на дальность.	2	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/	

					start/224401/	
<u>«Спортивная игра»</u> <u>Баскетбол</u> <u>(6 часов)</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбола инст36,81. Ловля и передача мяча в баскетболе.	2	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении « по прямой», «по кругу» и « змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/	3.3.Активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях личностного и общественного пространства.
	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</i> Ловля и передача мяча в баскетболе.	2	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</i> Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	5.6.Способствовать адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.
	Ловля и передача мяча в баскетболе.	2	Повороты туловища правую и левую сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	
<u>«Адаптивная физическая</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях СМГ	3	<i>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</i>	Познавательная и самостоятельная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/	5.1.Осознание ценности жизни. 5.2.Ответственное

я культура» (3 часа)	№ 81. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Разработка и выполнения индивидуальных комплексов упражнений при конкретном заболевании. Адаптивная физическая культура		Разработка и выполнения индивидуальных комплексов упражнений при конкретном заболевании. Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	деятельность Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/	отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил). 6.4.Готовность адаптироваться в профессиональной среде.
«Гимнастика» (11 часов)	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Комплексы упражнений на фитболах	4	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Комплекс упражнений на фитболе, включающий упражнения, сидя, в ходьбе, прыжках, разведением рук, ног и партерные упражнения выполняемых в среднем темпе.	Познавательная и самостоятельная деятельность Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1067/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1067/	5.2.Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил). 5.7.Умение принимать себя и других, не осуждая.

					ubject/lesson/640/	
	<i>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</i> Акробатика	3	<i>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</i> Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; стойка на лопатках (если нет противопоказаний).	Самостоятельная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	5.7. Умение принимать себя и других, не осуждая.
	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	5.6. Способствовать адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.
	Упражнения на гимнастической	2	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и	Спортивно-оздоровительная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/	5.8. Умение осознавать эмоциональное

	лестнице.		левым боком; лазанье разнообразным способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	деятельность	start/191577/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием.
<u>«Оздоровительные комплексы» (14)</u>	<i>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.</i> Оздоровительные комплексы упражнений	4	<i>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы</i> Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности (на фитболе).	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	5.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил).
	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях СМГ № 81.	10	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики для повышения функциональной возможностей органов дыхания, для повышения функциональных	Физическое совершенствование. Физкультурно-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ https://resh.edu.ru/s	5.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на

	Оздоровительная и корректирующая гимнастика		возможностей сердечно- сосудистой системы.	оздоровительная деятельность	subject/lesson/7454/ start/263104/	здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил).
<i>«Спортивные игры» Волейбол (10)</i>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбола №36,84,81 Приём и передача мяча двумя руками	4	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	Спортивно- оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/ start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/ start/194126/	5.9.Сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
	Подача мяча и передача мяча через сетку	4	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	Спортивно- оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/ start/225200/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/ start/194152/	5.8.Умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием.
	<i>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</i> Игровая деятельность (пионербол)	2	<i>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Спортивно- оздоровительная и игровая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ start/280613/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/ start/196234/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/	

				деятельность	start/192431/	
<u>«Адаптивная физическая культура» (2 часа)</u>	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Адаптивная физическая культура	2	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Самостоятельная деятельность Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	5.3.Осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
<u>«Оздоровительные комплексы» (8часов)</u>	<i>История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</i> Оздоровительная и корригирующая гимнастика с малым мячом	4	<i>История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</i> Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	5.2.Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил).
	Оздоровительная и корригирующая гимнастика с гимнастической	4	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с гимнастической скакалкой.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	5.1.Осознание ценности жизни. 5.2.Ответственное отношение к своему здоровью и

	скакалкой.			деятельность		установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил).
<u>«Легкая атлетика» (8 часов)</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики № 32,33,82. Медленный бег на короткие дистанции	1	Дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	5.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил).
	Медленный бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2	Дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	5.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.
	Техника высокого старта. Медленный бег на длинные дистанции.	1	Дозированная ходьба и медленный бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	
	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	

	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	
«Адаптивная физическая культура» (2 часа)	Адаптивная физическая культура	1	Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	3.3.Готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков. 5.2.Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил).
	<i>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i> Адаптивная физическая культура	1	<i>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i> Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	4.5.Стремление к самовыражению в различных видах искусства.