

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Орган местного самоуправления «Управление образования Каменск – Уральского
городского округа»
Средняя школа № 5

РАССМОТРЕНО
На ШМО политехнического цикла
руководитель ШМО Кузнецова О.Н.
протокол № 14 от 11.06. 2025 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР Кузнецова
О.Н.
11.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Сироткина Е.В.
Приказ № 112-од от 11.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура для обучающихся
с тяжелыми нарушениями речи»
для обучающихся 5 – 9 классов

Каменск-Уральский городской округ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне основного общего образования.

Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских

рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получают содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Общее число часов, рекомендованное для изучения по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Двигательное развитие обучающихся с ТНР отличается от нормы незначительно. Морфологические признаки нарушений сглаживаются ввиду коррекционной работы, но присутствуют в организации, оформлении движений. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, в двигательных навыках и двигательных умениях и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

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

Личностные результаты освоения

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 моральное сознание и компетентность в решении моральных 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 через освоение 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).

Метапредметные результаты

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

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях - прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского 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. <i>Характеризует:</i> - 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.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам.	-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Обучение элементам акробатики.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие

		статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

	Обучение метанию малого мяча.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проговаривает правила игр;

		- выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.
Плавание	Обучение основным элементам плавания.	<i>Соблюдает правила:</i> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. - осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий. - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне
основного общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ; - находят информацию по теории и

		Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам.	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

			<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание

		опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения с
--	--	--	--

			контролем амплитуды.
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления</i>

		лёжа на спине, перекаат вперед и назад из положения сидя, перекаат вперед и назад из упора присев, круговой перекаат в сторону, перекаат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение; - выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривание порядка выполнения

		ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки; бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;	действия «про себя». <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполнение упражнения в соответствии с планом. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.
--	--	--	---

		бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30 м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30 м; эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;	
--	--	---	--

		бег на 30 м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	
	Обучение метанию малого мяча.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i>

		мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	- выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом,	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов

		ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено Футбол: обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;	основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.
--	--	--	--

		прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для

		на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполнение движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Плавание	Обучение основным элементам плавания.	Подготовительные упражнения. <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди:	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - повторяют правила техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительных упражнений на суше; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным

		вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз.	сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <i>Этап закрепления:</i> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	--	---	--

		(пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). Упражнение «Кто дольше продержит лицо в воде?». Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками. Упражнение «Поплавок». <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удерживать туловище на поверхности воды как можно дольше. Скольжение на спине. Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности	
--	--	---	--

		воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. <i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i> Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.	
--	--	--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры.	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13
1.6	Плавание.	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 510				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
2	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
3	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Бег 30 метров	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

6	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
7	Бег в различном темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
8	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
9	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
10	Составление режима дня. Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
11	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
12	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
13	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
14	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
15	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
16	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
17	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

18	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
19	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
20	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
21	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
22	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
23	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
24	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
25	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
26	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте,	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два					
27	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
29	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
30	Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
31	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	движениями					
32	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
33	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
34	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
35	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
36	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	прыжке, после кувырка в движении).					
37	Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
38	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
39	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
40	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост, перевороты.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
41	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
42	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
43	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
44	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом					
45	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
46	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
47	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
48	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
49	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
50	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным,одновременным бесшажным,одновременным одношажным,одновременным двухшажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
51	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
52	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
53	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
54	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
55	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным,одновременным бесшажным,одновременным одношажным,	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	одновременным двухшажным)					
56	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
57	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
58	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
59	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
60	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
61	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
62	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
64	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

65	Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
66	Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
67	Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
68	Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
69	Передвижения по дну с различным исходным положением рук	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
70	Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
71	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
72	Скольжение на груди.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
73	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
74	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
75	Выдохи в воду	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
76	Плавание на груди и спине вольным стилем	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
77	Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

78	Плавание на скорость 25 м, затем 50 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
79	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
80	Обучение метанию малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
81	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
82	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
83	Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
84	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
85	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
86	Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
87	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
88	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

89	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
90	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
91	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
92	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
93	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
94	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
95	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
96	Удар головой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
97	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
98	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
99	Финты	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
100	Отбор мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
101	Вбрасывание мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
102	Техника вратаря	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
2	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
3	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Бег 30 метров	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
6	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

7	Бег в различном темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
8	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
9	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
10	Составление режима дня. Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
11	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
12	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
13	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
14	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
15	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
16	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
17	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
18	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	остановками шагом и прыжком без мяча					
19	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
20	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
21	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
22	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
23	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
24	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
25	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
26	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

27	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
29	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
30	Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
31	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
32	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.					
33	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
34	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
35	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
36	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

37	Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекаат вперед и назад из положения сидя, перекаат вперед и назад из упора присев, круговой перекаат в сторону, перекаат вперед погнувшись	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
38	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
39	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
40	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост, перевороты.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
41	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
42	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
43	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
44	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

45	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
46	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
47	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
48	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
49	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
50	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одно временным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двух шажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
51	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
52	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
53	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
54	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
55	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

56	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
57	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
58	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
59	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
60	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
61	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
62	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
64	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
65	Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

66	Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
67	Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
68	Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
69	Передвижения по дну с различным исходным положением рук	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
70	Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
71	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
72	Скольжение на груди.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
73	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
74	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
75	Выдохи в воду	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
76	Плавание на груди и спине вольным стилем	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
77	Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
78	Плавание на скорость 25 м, затем 50 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

79	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
80	Обучение метанию малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
81	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
82	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
83	Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
84	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
85	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
86	Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
87	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
88	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
89	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

90	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
91	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
92	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
93	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
94	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
95	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
96	Удар головой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
97	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
98	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
99	Финты	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
100	Отбор мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
101	Вбрасывание мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
102	Техника вратаря	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
2	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
3	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Бег 30 метров	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
6	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

7	Бег в различном темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
8	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
9	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
10	Составление режима дня. Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
11	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
12	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
13	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
14	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
15	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
16	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
17	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
18	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	остановками шагом и прыжком без мяча					
19	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
20	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
21	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
22	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
23	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
24	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
25	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
26	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

27	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
29	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
30	Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
31	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
32	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.					
33	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
34	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
35	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
36	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

37	Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекал вперед и назад из положения сидя, перекал вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону, перекал вперед погнувшись	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
38	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
39	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
40	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост, перевороты.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
41	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
42	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
43	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
44	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

45	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
46	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
47	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
48	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
49	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
50	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одно временным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двух шажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
51	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
52	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
53	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
54	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
55	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

56	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
57	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
58	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
59	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
60	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
61	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
62	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
64	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
65	Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

66	Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
67	Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
68	Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
69	Передвижения по дну с различным исходным положением рук	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
70	Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
71	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
72	Скольжение на груди.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
73	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
74	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
75	Выдохи в воду	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
76	Плавание на груди и спине вольным стилем	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
77	Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
78	Плавание на скорость 25 м, затем 50 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

79	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
80	Обучение метанию малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
81	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
82	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
83	Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
84	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
85	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
86	Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
87	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
88	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
89	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

90	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
91	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
92	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
93	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
94	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
95	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
96	Удар головой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
97	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
98	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
99	Финты	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
100	Отбор мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
101	Вбрасывание мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
102	Техника вратаря	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
2	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
3	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Бег 30 метров	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
6	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

7	Бег в различном темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
8	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
9	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
10	Составление режима дня. Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
11	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
12	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
13	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
14	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
15	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
16	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
17	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
18	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	остановками шагом и прыжком без мяча					
19	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
20	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
21	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
22	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
23	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
24	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
25	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
26	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

27	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
29	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
30	Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
31	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
32	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.					
33	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
34	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
35	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
36	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

37	Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
38	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
39	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
40	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост, перевороты.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
41	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
42	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
43	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
44	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

45	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
46	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
47	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
48	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
49	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
50	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одно временным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двух шажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
51	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
52	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
53	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
54	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
55	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

56	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
57	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
58	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
59	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
60	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
61	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
62	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
64	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
65	Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

66	Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
67	Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
68	Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
69	Передвижения по дну с различным исходным положением рук	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
70	Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
71	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
72	Скольжение на груди.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
73	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
74	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
75	Выдохи в воду	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
76	Плавание на груди и спине вольным стилем	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
77	Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
78	Плавание на скорость 25 м, затем 50 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

79	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
80	Обучение метанию малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
81	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
82	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
83	Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
84	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
85	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
86	Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
87	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
88	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
89	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

90	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
91	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
92	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
93	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
94	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
95	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
96	Удар головой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
97	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
98	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
99	Финты	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
100	Отбор мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
101	Вбрасывание мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
102	Техника вратаря	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
2	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
3	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Бег 30 метров	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
6	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

7	Бег в различном темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
8	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
9	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
10	Составление режима дня. Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
11	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
12	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
13	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
14	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
15	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
16	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
17	Изучение правил игры в баскетбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
18	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	остановками шагом и прыжком без мяча					
19	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
20	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
21	Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
22	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
23	Ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
24	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
25	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
26	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

27	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
29	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
30	Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
31	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
32	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

	наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.					
33	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
34	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
35	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
36	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

37	Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
38	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
39	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
40	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост, перевороты.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
41	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
42	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
43	Изучение правил игры в волейбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
44	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

45	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
46	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
47	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
48	Нижняя прямая подача	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
49	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
50	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одно временным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двух шажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
51	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
52	Подъемы на лыжах в гору	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
53	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
54	Спуски с гор на лыжах	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
55	Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным)	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

56	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
57	Торможения при спусках	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
58	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
59	Повороты на лыжах в движении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
60	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
61	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
62	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
64	Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
65	Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

66	Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
67	Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
68	Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
69	Передвижения по дну с различным исходным положением рук	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
70	Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
71	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
72	Скольжение на груди.	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
73	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
74	Скольжение на спине	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
75	Выдохи в воду	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
76	Плавание на груди и спине вольным стилем	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
77	Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
78	Плавание на скорость 25 м, затем 50 м	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

79	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
80	Обучение метанию малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
81	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
82	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
83	Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
84	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
85	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
86	Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
87	Упражнения с набивным мячом	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
88	Упражнения в метании малого мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
89	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/

90	Изучение правил игры в футбол	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
91	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
92	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
93	Обучение движениям с мячом: удар ногой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
94	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
95	Прием (остановки) мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
96	Удар головой	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
97	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
98	Ведение мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
99	Финты	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
100	Отбор мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
101	Вбрасывание мяча	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
102	Техника вратаря	1				https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

