МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области Отдел образования Армизонского муниципального МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Селянкина Е.Л Протокол №1 от «25» 08 2025 г.		Каканова Л.С. Приказ № 61-ос от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ **Физическая культура 7, 8, 9 КЛАСС**

Программу составил: Зырянов Е.А.

Смирнов А.Г.

учитель физической культуры

с.Армизонское 2025 год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающихся 5-9 класса с задержкой психического развития (вариант 7) на основе следующих нормативных правовых актов:

- 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- 2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 4.Приказа Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; вариант 7.0
- 5. Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, 6. Учебного плана, реализующего ФАООП НОО для детей с ЗПР (вариант 7.0) на 2025-2026 учебный год.
- 7. Федеральной рабочей программы «Физическая культура» основного общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.0);
- 8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья,

личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
 - развитие творческих способностей.

Место учебного предмета в учебном плане.

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет 340 часов вариант 7.0 АООП НОО ЗПР, два часа в неделю в каждом классе: 7 класс - 68 часа, 8 класс - 68 часа, 9 класс - 68 часа).

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но попрежнему не стабильны.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты

- 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 спортеменов России и мира.
- 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность 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. Развитость эстетического сознания 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

- 6. 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;
- 7. 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;
 - 8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. 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.); *Предметные результаты*

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР.

Модуль /	Разделы	
тематический		Дифференциация требований к планируемым результатам
блок		занятий к группам обучающихся

Знания об		- Объясняет роль и значение адаптивной физической
адаптивной		культуры в развитии общества и человека, цели и
физической		принципы современного олимпийского движения, его
культуре		роль и значение в современном мире, влияние на
		*
		развитие массовой физической культуры и спорта
		высших достижений;
		- объясняет роль и значение занятий адаптивной
		физической культурой в укреплении здоровья человека,
		профилактике вредных привычек, ведении здорового
		образа жизни.
		- знает требования ГТО.
		Характеризует:
		- индивидуальные особенности физического и
		психического развития и их связь с регулярными
		занятиями физическими упражнениями;
		- особенности функционирования основных органов
		и структур организма во время занятий физическими
		упражнениями, особенности планирования
		индивидуальных занятий физическими упражнениями
		различной направленности и контроля их
		эффективности;
		- особенности содержания и направленности
		различных систем физических упражнений, их
		оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика с	Обучение	-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
элементами	основным	- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й,
акробатики	гимнастическим	2-й;
	элементам	- 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.
	Акробатические	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля,
	упражнения Акробатические	парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь
	комбинации	педагога в построении правильного положения тела при выполнении
	холошиции	упражнения);
		- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие
		статической координации несколько секунд;
		- выполняет на память серию упражнений;
		- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем

	Oswanson	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.
	Общеразвивающи е упражнения с предметами	- Применяет приемы страховки и самостраховки 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 «просебя» 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. Соблюдает правила: 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	Обучение	Соблюдает правила:		
	-	-		
подготовка	основным	- культуры поведения и взаимодействия во время		
	элементам лыжной	коллективных занятий и соревнований;		
	подготовки .	 профилактики травматизма и оказания первой помощи при при при при при при при при при пр		
		травмах и ушибах;		
		- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях		
		Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно,		
		последовательность действий; Удерживает		
		правильную осанку при ходьбе и беге.		

3.СОДЕРЖАНИЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

Модуль /	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности		
тематически			для	реализации	особых
й блок			образоват обучающ	гельных ихся с ЗПР	потребностей

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.

Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.

История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

- 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 АФК;
- находят информацию по теории
 и 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	Обучение	Построения и перестроения.	Этап знакомства с упражнением: -	
c	основным	Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в	выполнение упражнений с опорой на	
элементами	гимнастически	две, из колонны по одному в	словесное сопровождение;	
акробатики	м элементам	колонну по два. Перемена направления движения строя.	- выполнение упражнений по	
		Обозначение шага на месте.	памяти со словесным пояснением	
		Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.	учителя;	
		Повороты в движении.	- выполняют действия по	
			разработанным алгоритмам.	
			Этап закрепления:	
			- выполняют упражнение,	
			проговаривают порядок выполнения	
			действия «про себя».	
			Дополнительная коррекционная	
			работа: - 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 опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Этап знакомства с упражнением:

- 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 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

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. проговариванием.

Этап закрепления:

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). Дополнительная коррекционная работа:
- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;
- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

Общеразвива ющие 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).

Этап знакомства с упражнением:

- 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.
- Этап закрепления
 -выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

 Дополнительная коррекционная
- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного

работа:

Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат 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.

акта);

- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

Легкая	Обучение	Ходьба.	Этап знакомства с упражнением:	
атлетика	технике	Сочетание разновидностей ходьбы	- Самостоятельное построение;	
	ходьбы и бега	(на носках, на пятках, в	- выполняют упражнение с опорой	
		полуприседе, спиной вперед).	на словесное объяснение педагога;	
		Ходьба на носках с высоким	- называет правила	
		подниманием бедра;	техники безопасности, правила оказания первой	
		Ходьба приставным шагом левым и	помощи;	
		правым боком;		
		ходьба с остановками для	- проговаривают порядок	
		выполнения задания (присесть,	выполнения действия «про себя».	
		повернуться, выполнить		
		упражнение и др.); ходьба	Этап закрепления:	
		скрестным шагом; ходьба с	- выполняют упражнения в	
		изменением направлений по	условиях проверки (самоконтроль,	
		сигналу; ходьба с выполнением	взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);	
		движений рук на координацию;	- выполняют упражнения	
	ходьба с преодолением несложных	-	в соответствии с планом.	
		препятствий;	Дополнительная коррекционная	
		продолжительная ходьба (10-15 мин.)	работа:	
		в различном темпе;	- выполняют упражнения для	
		пешие переходы по	развития произвольного торможения;	
			- выполняют дыхательные	
			упражнения разными способами: грудное и	
			трудное п	

слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег

на месте с высоким поднима нием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;

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 макс имальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков,

мячей);

Бег с грузом в руках;

Бег широким шагом на носках по прямой;

Скоростной бег на дистанции 10-30м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30м;

Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.

Различные специальные	
беговые упражнения на	
отрезках до 30м;	
Бег на 30м на скорость;	
Кроссовый бег по	
слабопересеченной местности на	

расстояние до 1000м и другие. Обучение Подготовительные упражнения: Этап знакомства с упражнением: метанию упражнения увеличение последовательное изучение малого мяча отдельных подвижности (гибкости) в плечевых движения с последующим суставах и в грудном отделе фаз позвоночника; координацию их объединением (двигательную ловкость) и быстроту просмотр показа движений в разных движений; развитие экспозициях словесным скоростносиловых качеств. сопровождением педагога Подготовительные упражнения с одновременным выполнением :мочкм перекатывание мяча упражнений по подражанию и партнеру, перекатывания мяча через сопряженной речью; препятствия, катание мяча вдоль составление рассказагимнастической скамейки. описания Подбрасывание и ловля мяча над двигательного действия по картинке с собой и об стенку. Перебрасывание последующей демонстрацией и мяча двумя руками снизу, изза выполнением его; головы партнеру и ловля -совместный педагогом анализ постепенным двумя руками (c рисунка фигуры человека для увеличением расстояния и выс понимания структуры тела, функций полета). Дополнительные оты суставов основных мышечных групп. движения перед ловлей мяча. Этап закрепления Упражнения с набивным мячом. выполняют упражнение Удержание мяча В различных целостно; положениях, ходьба с мячом в выстраивают движение различных положениях рук, самостоятельно. Коррекционная наклоны туловища, приседания с работа: удержанием мяча. Перекатывание выполняют упражнения для набивного мяча руками, ногами, со развития мелкой моторики сбиванием предметов. Стойка на (динамическая и статическая мяче. организация двигательного акта); Упражнения в метании малого мяча. взаимодействуют с партнером Метание малого мяча в цель. при выполнении упражнений в парах; -Метание цель после выполняют манипуляции с предметами предварительного замаха. Метание (Например, жонглирование). из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Спортивные	Обучение игре	Изучение правил игры в волейбол,	Этап знакомства с упражнением:
игры	в волейбол,	баскетбол, футбол с использованием	- просмотр и совместный анализ видео с

баскетбол, футбол 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, 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;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

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 основных мышечных групп;
- изучают правила игры,
 проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- участвуют в соревнованиях;
- играют;
- самостоятельно осуществляют судейство.

Дополнительная коррекционная работа:

- -упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- упражнения для
 межполушарного взаимодействия.

Лыжная	Обучение	1) передвижения на	Этап знакомства с упражнением: -	
подготовка	основным элементам	лыжах различными	просмотр выполнения упражнения со	
	лыжной	классическими ходами	словесным объяснением педагогом;	
	подготовки	(попеременным двухшажным,	- просмотр обучающего видео с	
		одновременным бесшажным,	сопровождающими комментариями	
		одновременным	педагога.	
		одношажным,	Этап закрепления:	
		одновременным двухшажным);	- проговаривание порядка	
		2) подъёмы на лыжах в гору;	выполнения действия «про себя»	
		3) спуски с гор на лыжах;	(идеомоторная речь) с одновременным	
		4) торможения при спусках;	выполнением упражнения;	
		5) повороты на лыжах в	- самостоятельно проходят	
		движении; 6) прохождение учебных	(пробегают) дистанция в заданной	
		дистанций	технике с	
		Построение в одну колонну.	контролем своего состояния;	
			- участвуют в соревнованиях.	
			Дополнительная коррекционная	
		лыжах вокруг носков лыж;	работа:	
		передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск	- выполняет упражнения для	
		со склонов в низкой стойке, в	развития переключаемости движений;	
		основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;	- выполняет упражнения для	
		передвижение на лыжах в	согласования движений рук и ног	
		медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость	(динамическая организация	
		на отрезке 40-60 м. Игры "Кто	двигательного акта);	
		дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	- выполняет движения в разном темпе;	
		7	- развитие пространственных	
			представлений: соблюдение дистанции в	
			передвижении;	
			- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание,	
			медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, 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 – это 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 – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой 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 просто 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

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

4.Тематический план для АООП ООО ЗПР

№	Вид программного	Количество часов (уроков)		
п/п	материала	Класс		
		7	8	9
1	Инвариантная часть			
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	27	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 класс

$N_{\underline{o}}$	Тема урока			Дата	Электронные
п.п		Количество часов		изучения	(цифровые)
					образовательные
					ресурсы
		всего	Практическ ие работы		
1	День Знаний.	1		02.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
2	Вводный урок. Беседа по технике безопасности.	1		03.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
3	ОРУ. Бег на короткие дистанции.	1		09.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
4	Развитие физических качеств в игре. ОРУ. Бег с низкого старта.	1		10.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
5	Бег 30 м. на время.	1		16.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
6	Разбег в прыжках в длину.	1		17.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
7	Отталкивание в прыжках в длину.	1		23.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
8	Метание мяча на дальность.	1		24.09	https://resh.edu.ru/sub
					ject/9/
9	ОРУ. Бег на выносливость.	1		30.09	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
10	Прыжок в длину на результат.	1		01.10	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
11	Челночный бег 3*10м	1		07.10	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
12	Преодоление полосы препятствий.	1		08.10	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
13	Прыжок в длину с места.	1		14.10	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
14	ОРУ. Отбор мяча в игре.	1		15.10	https://resh.edu.ru/sub

ject/9/

15	Ловля и передача мяча в парах.	1	21.10	https://resh.edu.ru/sub
		_		ject/9/
16	Бросок после ведения.	1	22.10	https://resh.edu.ru/sub
	Учебная игра.			ject/9/
17	Комплекс упражнений с	1		https://resh.edu.ru/sub
	гимнастической палкой.			<u>ject/9/</u>
18	ОРУ с гимнастической	1		https://resh.edu.ru/sub
	палкой. Упражнения в равновесии.			ject/9/
19	Т.Б.на уроке афк.Элементы	1		https://resh.edu.ru/sub
	акробатики. Равновесия.			ject/9/
20	ОРУ. Прыжковые	1		https://resh.edu.ru/sub
	упражнения. Опорный			ject/9/
	прыжок.			<u>Jecu 77</u>
21	ОРУ. Техника отталкивания	1		https://resh.edu.ru/sub
	и приземления в опорном			ject/9/
	прыжке.	_		
22	ОРУ. Упражнения в висе.	1		https://resh.edu.ru/sub
				<u>ject/9/</u>
23	Упражнения на	1		https://resh.edu.ru/sub
	гимнастическом бревне			<u>ject/9/</u>
24	Комбинация на	1		https://resh.edu.ru/sub
	гимнастическом бревне.			ject/9/
25	ОРУ. Преодоление полосы	1		https://resh.edu.ru/sub
	препятствий.			ject/9/
26	Комплекс упражнений на	1		https://resh.edu.ru/sub
20	гимнастическом коврике.	1		ject/9/
27	Комплекс упражнений на	1		https://resh.edu.ru/sub
21	гимнастическом коврике.	1		-
	Зачёт			ject/9/
28	Комплекс упражнений с	1		https://resh.edu.ru/sub
	гимнастической палкой.			ject/9/
		Į.	I	
29	Комплекс упражнений с	1		https://resh.edu.ru/sub
	гимнастической палкой.	1		-
	Зачёт. Упражнения на			ject/9/
	развитие силы.			
30	Техника безопасности на	1		https://resh.edu.ru/sub
	уроках лыжной подготовки.			ject/9/
	Организующие команды и			
	приемы по лыжной			
	подготовке.			

21	C	1	1.,, // 1 1 / 1
31	Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/sub
	переноса лыж на плече и под		ject/9/
	рукой в колонне. Повторение		
	организующих команд.		
	Прохождение дистанции.		
32	Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/sub
	попеременного двухшажного		ject/9/
	хода. Прохождение		
	дистанции.		
33	Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/sub
	одновременного		ject/9/
	двухшажного хода.		<u> </u>
34	Изучение техники	1	https://resh.edu.ru/sub
	торможения «плугом».	_	
	Совершенствование техники		<u>ject/9/</u>
	поворота.		
35	Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/sub
33	одновременного бесшажного	1	_
	хода.		ject/9/
26		1	https://wesh.edv.mv/svh
36	Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/sub
	ходьбы в подъёме, спуска с		ject/9/
	подъёма.	4	
37	Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/sub
	ходьбы в подъёме, спуска с		ject/9/
	подъёма. Прохождение		
	тренировочного круга.		
38	Прохождение отрезков на	1	https://resh.edu.ru/sub
	скорость с применением		ject/9/
	ранее изученных ходов.		
39	Передвижение по дистанции	1	https://resh.edu.ru/sub
	1 км.		ject/9/
40	Техника поворота и спуска в	1	
40	стойке лыжника.	1	https://resh.edu.ru/sub
			ject/9/
41	Попеременный двушажный	1	https://resh.edu.ru/sub
	ход.		ject/9/
42	Техника одновременного	1	https://resh.edu.ru/sub
42	бесшажного хода.	1	_
			ject/9/
43	Прохождение дистанции на	1	https://resh.edu.ru/sub
	время. Игра на лыжах.		ject/9/
44	Передвижение по дистанции	1	https://resh.edu.ru/sub
' '	1-2 км. Развитие	•	
	1 2 AM. Tubhithe		ject/9/
	,	·	
	выносливости.		
	17 017		
45	Игра "Пятнашки на лыжах".	1	https://resh.edu.ru/sub
			ject/9/
	i		

46	ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	https://resh.edu.ru/sub
47		1	ject/9/
47	Передача мяча в парах. Учебная игра "баскетбол".	1	https://resh.edu.ru/sub
40	_	1	ject/9/
48	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета.	1	https://resh.edu.ru/sub
10			ject/9/
49	Передвижение в защитной	1	https://resh.edu.ru/sub
	стойке. Остановка шагом.		ject/9/
50	Ловля и передача мяча в	1	https://resh.edu.ru/sub
	движении.		ject/9/
51	Ведение мяча и бросок после	1	https://resh.edu.ru/sub
	ведения.		ject/9/
52	Прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/sub
	ОРУ.		ject/9/
	Развитие физических качеств		
	в игре	1	
53	Упражнения с набивными мячами на развитие силы	1	https://resh.edu.ru/sub
	рук.		ject/9/
54	Броски со средних и дальних	1	https://resh.edu.ru/sub
	расстояний.		ject/9/
55	Подача мяча в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/sub
			ject/9/
56	Прием и передача мяча в	1	https://resh.edu.ru/sub
	парах.		ject/9/
57	Передача мяча в команде	1	https://resh.edu.ru/sub
37	Tropoda ia iin ia b kontange	1	ject/9/
58	Нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/sub
30	Пападающий удар.	1	_
50	Блокировка мяча.	1	ject/9/
59	влокировка мяча.	1	https://resh.edu.ru/sub
	Г	1	ject/9/
60	Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на 60 м.	1	https://resh.edu.ru/sub
- 4			ject/9/
61	Бег на выносливость.	1	https://resh.edu.ru/sub
			ject/9/
62	Развитие физических качеств	1	https://resh.edu.ru/sub
	в игре.		ject/9/
63	Метание мяча с места и с	1	https://resh.edu.ru/sub
	разбега на результат.		ject/9/
64	Развитие физических качеств	1	https://resh.edu.ru/sub
	в игре.		ject/9/

65	Эстафетный бег.	1		https://resh.edu.ru/sub
	Преодоление полосы препятствий.			ject/9/
65	Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/sub ject/9/
67	Развитие физических качеств в игре	1		https://resh.edu.ru/sub ject/9/
68	Повторение изученного материала	1		https://resh.edu.ru/sub ject/9/

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 класс

No∕	Тема урока	Количество		Дата	Электронные
п.п		часов		изучения	(цифровые)
					образовательные
					ресурсы
		всего	Практиче		
			ские		
			работы		
1	Вводный урок. Беседа по	1		04.09	https://resh.edu.ru/subject
	технике безопасности. ОРУ.				<u>/9/</u>
2	ОРУ. Низкий старт,	1		06.09	https://resh.edu.ru/subject
	ускорение.				<u>/9/</u>
3	Бег на 30 м. на время.	1		11.09	https://resh.edu.ru/subject
					<u>/9/</u>
4	Метание мяча	1		13.09	https://resh.edu.ru/subject
					<u>/9/</u>
5	Прыжок в длину "согнув	1		18.09	https://resh.edu.ru/subject
	ноги".				<u>/9/</u>
6	ОРУ. Бег на выносливость.	1		20.09	https://resh.edu.ru/subject
					<u>/9/</u>
7	Метание мяча на дальность.	1		25.09	https://resh.edu.ru/subject
					<u>/9/</u>
8	Метание мяча на результат.	1		27.09	https://resh.edu.ru/subject
					<u>/9/</u>
9	Повторное ускорение 3*10.	1		02.10	https://resh.edu.ru/subject
					<u>/9/</u>
10	Развитие физических качеств	1		04.10	https://resh.edu.ru/subject
	в игре.				<u>/9/</u>
11	ОРУ. Преодоление полосы	1		09.10	https://resh.edu.ru/subject
	препятствий.				<u>/9/</u>

12	ОРУ.Ведение.Ловля и	1	11.10	https://resh.edu.ru/subject
	передача мяча.		11.10	/9/
	Передача мяча в			
	движении.			
13	Броски мяча одной рукой в	1	16.10	https://resh.edu.ru/subject
	движении.			<u>/9/</u>
			•	
14	ОРУ. Ведение мяча с	1	18.10	https://resh.edu.ru/subject
	изменением направления			<u>/9/</u>
	движения.			
15	ОРУ. Верхняя, нижняя	1	23.10	https://resh.edu.ru/subject
	передача мяча			<u>/9/</u>
16	Развитие физических качеств	1	25.10	https://resh.edu.ru/subject
	в игре.			<u>/9/</u>
17	Техника безопасного	1	06.11	https://resh.edu.ru/subject
	поведения АФК на			<u>/9/</u>
	гимнастике.			
		1	08.11	https://resh.edu.ru/subject
	гимнастической палкой.	1	06.11	/9/
	ОРУ с гимнастической	1	13.11	https://resh.edu.ru/subject
	палкой. Упражнения в	1	13.11	/9/
	равновесии.			<u>121</u>
20	Элементы акробатики.	1	15.11	https://resh.edu.ru/subject
			13.11	/9/
21	ОРУ. Опорный прыжок.	1	20.11	https://resh.edu.ru/subject
	1 1		20.11	/9/
22	ОРУ. Техника отталкивания	1	22.11	https://resh.edu.ru/subject
	и приземления в опорном			/9/
	прыжке.			
23	ОРУ. Упражнения в висе.	1	27.11	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
24	Упражнения на	1	29.11	https://resh.edu.ru/subject
	гимнастическом бревне.			<u>/9/</u>
25	Преодоление полосы	1	04.12	https://resh.edu.ru/subject
	препятствий.			<u>/9/</u>
26	Прыжковые и беговые	1	06.12	https://resh.edu.ru/subject
	упражнения.			<u>/9/</u>
	Комплекс упражнений на	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject
	гимнастическом коврике.			<u>/9/</u>
	1	1	13.12	https://resh.edu.ru/subject
	тренажёрах на развитие			<u>/9/</u>
	силы.	1	10.15	
	1 1	1	18.12	https://resh.edu.ru/subject
	на развитие координации			<u>/9/</u>
20	движений.	1	20.12	1-44m o. //mo.olb. o. 3 /1- '
30	ОРУ. Упражнения в висе.	1	20.12	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>

Комплекс упражнений с	1	2	25.12	https://resh.edu.ru/subject
гимнастической палкой.				<u>/9/</u>
ОРУ. Упражнения на	1	2	27.12	https://resh.edu.ru/subject
тренажёрах на развитие				<u>/9/</u>
силы.				
Техника безопасного	1	1	0.01	https://resh.edu.ru/subject
поведения на занятиях				<u>/9/</u>
лыжной подготовкой.				
Организующие команды и	1	1	5.01	https://resh.edu.ru/subject
приемы по лыжной				<u>/9/</u>
	гимнастической палкой. ОРУ. Упражнения на тренажёрах на развитие силы. Техника безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой. Организующие команды и	гимнастической палкой. ОРУ. Упражнения на 1 тренажёрах на развитие силы. Техника безопасного 1 поведения на занятиях лыжной подготовкой. Организующие команды и 1	гимнастической палкой. ОРУ. Упражнения на 1 2 тренажёрах на развитие силы. Техника безопасного 1 1 1 1 поведения на занятиях лыжной подготовкой. Организующие команды и 1 1 1	гимнастической палкой. ОРУ. Упражнения на 1 27.12 тренажёрах на развитие силы. Техника безопасного 1 10.01 поведения на занятиях лыжной подготовкой. Организующие команды и 1 15.01

	подготовке.			
35	Совершенствование техники переноса лыж на плече и под рукой в колонне. Повторение организующих команд. Прохождение дистанции.	1	17.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Совершенствование техники торможения «плугом». Совершенствование техники поворота.	1	24.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма.	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject /9/
39	Совершенствование техники ходьбы в подъёме, спуска с подъёма. Прохождение тренировочного круга.	1	31.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Прохождение отрезков на скорость с применением ранее изученных ходов.	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижение по дистанции с применением изученных ходов.	1	07.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника поворота и спуска в стойке лыжника.	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Попеременный двушажный ход.	1	14.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Техника одновременного бесшажного хода.	1	19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Прохождение дистанции на время. Игра на лыжах.	1	21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

1.0	Т	1	25.02	1 // 1 1 / 1
46	Передвижение по дистанции	1	26.02	https://resh.edu.ru/subject
	1-2 км. Развитие			<u>/9/</u>
	выносливости.			
47	Игра "Пятнашки на лыжах".	1	28.02	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
48	ОРУ. Ведение мяча с разной	1	05.03	https://resh.edu.ru/subject
	высотой отскока.		02.02	/9/
49	Передача мяча в парах.	1	07.03	https://resh.edu.ru/subject
	Учебная игра "баскетбол".		07.03	/9/
	-	1	12.02	
50	ОРУ. Отбор мяча, передача,	1	12.03	https://resh.edu.ru/subject
	бросок. Отработка			<u>/9/</u>
	комбинаций.			
51	Развитие скоростно-силовых	1	14.03	https://resh.edu.ru/subject
	способностей. Эстафета.			<u>/9/</u>
52	Учебная игра "баскетбол".	1	19.03	https://resh.edu.ru/subject
	_			/9/
53	Отработка комбинаций с	1	21.03	https://resh.edu.ru/subject
		-	21.03	
	мячом.			<u>/9/</u>
54	Т б	1	02.04	https://resh.edu.ru/subject
34	Техника безопасного	1	02.04	_
	поведения на АФК на			<u>/9/</u>
	спортивных и			
	подвижных играх.			
55	Элементы волейбола в	1	04.04	https://resh.edu.ru/subject
		1	04.04	/9/
	подвижных играх.			
56	Подача и передача мяча	1	09.04	https://resh.edu.ru/subject
	1			<u>/9/</u>
57	Комбинации из	1	11.04	https://resh.edu.ru/subject
			, ,	/9/
	изученных элементов			
58	Учебная игра.	1	16.04	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
59	Передача мяча в парах	1	18.04	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
60	Подача мяча (верхняя	1	23.04	https://resh.edu.ru/subject
	и нижняя).			/9/
61	Прямой нападающий удар в	1	25.04	https://resh.edu.ru/subject
01	волейболе.		23.04	/9/
62	Учебная игра «Волейбол»	1	20.04	https://resh.edu.ru/subject
02	3 чеопал игра «Воленоол»	1	30.04	intps.//resn.edu.ru/subject
(2	ODV Harring	1	02.05	
63	ОРУ. Прыжковые	1	02.05	https://resh.edu.ru/subject
	упражнения.			<u>/9/</u>
64	Прыжок в длину с разбега.	1	07.05	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
65	Бег на 60 на результат.	1	14.05	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
	1	I	ı	

66	Метание малого мяча с места	1	16.05	https://resh.edu.ru/subject
	и с разбега на результат.			<u>/9/</u>
67	Эстафетный бег.	1	2105	https://resh.edu.ru/subject
				<u>/9/</u>
68	Повторение изученного	1	23.05	https://resh.edu.ru/subject
	материала			<u>/9/</u>

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 класс

No/	Тема урока			Дата	n
п.п	Теми уроки	Количество часов		изучения	Электронные
11111		КОЛИЧ	CCIBO 4acob		(цифровые) образовательные
					ресурсы
		Page	Практическ		ресурсы
		всего	ие работы		
1	Вводный урок. Беседа по	1		02.09	https://resh.edu.ru/sub
	технике безопасности. ОРУ.				ject/9/
2	ОРУ. Низкий старт,	1		06.09	https://resh.edu.ru/sub
	ускорение.				<u>ject/9/</u>
3	Бег на 60 м. на время.	1		09.09	https://resh.edu.ru/sub
					<u>ject/9/</u>
4	Отталкивание в прыжках в	1		13.09	https://resh.edu.ru/sub
	длину.				<u>ject/9/</u>
5	Прыжок в длину "согнув	1		16.09	https://resh.edu.ru/sub
	ноги".				<u>ject/9/</u>
6	ОРУ. Бег на выносливость.	1		20.09	https://resh.edu.ru/sub
					<u>ject/9/</u>
7	Метание мяча на дальность.	1		23.09	https://resh.edu.ru/sub
					ject/9/
8	Метание мяча на результат.	1		27.09	https://resh.edu.ru/sub
					ject/9/
9	Повторное ускорение 3*10.	1		30.09	https://resh.edu.ru/sub
					ject/9/
10	Бросок набивного мяча.	1		04.10	https://resh.edu.ru/sub
					ject/9/
11	ОРУ. Преодоление полосы	1		07.10	https://resh.edu.ru/sub
	препятствий.				ject/9/

12					
13 Броски мяча одной рукой в движспии. 1 14.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 14 ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движспия. 1 18.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 15 ОРУ. Верхняя передача. 1 21.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 16 Ведение мяча с изменением направления и остановками. 1 25.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 17 Техника безопасного поведения на гимнастичее. 1 08.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 18 Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 11.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимпастической палкой. 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 ОРУ. Опорный прыжок. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 ОРУ. Упражнения в опорном прыжке. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 ОРО. Опорном прыжке. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub yпражнения 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/	12	•	1	11.10	-
14 ОРУ. Ведение мяча с няменения паправления движения. 1 18.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 15 ОРУ. Верхняя передача. 1 21.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 16 Ведение мяча с изменением направления, с поворотами и остановками. 1 25.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 17 Техника безопасного поведения на гимнастике. 1 08.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 18 Комплеке упражнений с гимнастической палкой. 1 11.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимнастической палкой. 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения в опорном прыжке. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы пренятствий. 09.12 https://resh.edu.ru/sub пренятствий. 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые пренятствий. 10.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/					
14	13		1	14.10	_
изменением паправления 1	1.4	ODV Paravya Maya	1	10.10	
Движения. 1	14	, ,	1	18.10	
16 Ведение мяча с изменением направления, с поворотами и остановками. 25.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 17 Техника безопасного поведения на гимнастической палкой. 11.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 18 Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимнастической палкой. 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения на и приземления в опорном гимнастическом бревне. 1 00.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на и приземление полосы и препятствий. 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы и препятствий. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые и приземления на и приземления. 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на и приземлений на и приземления. 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/		-			ject/9/
16 Ведение мяча с изменением 1 25.10 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 17 Техника безопасного 1 08.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 18 Комплеке упражнений с гимнастической палкой. 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимнастической 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в опорном прыжке. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения в исе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/	15	ОРУ. Верхняя передача.	1	21.10	https://resh.edu.ru/sub
Направления, с поворотами и остановками. 1					-
17 Техника безопасного 1 08.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 18 Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимнастической 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/	16	Ведение мяча с изменением	1	25.10	https://resh.edu.ru/sub
17 Техника безопасного 1 08.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 18 Комплеке упражнений с гимнастической палкой. 11.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимнастической 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплеке упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплеке упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/		направления, с поворотами и			iect/9/
1 1.11 1.		остановками.			<u> </u>
18 Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 11.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 19 ОРУ с гимнастической 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub iject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в опорном прыжке. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub rимнастическом бревне. 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub rимнастическом бревне. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub rumнастическом бревне. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	17	Техника безопасного	1	08.11	https://resh.edu.ru/sub
Тимнастической палкой. ject/9/		поведения на гимнастике.			<u>ject/9/</u>
19 ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. 1 15.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения гимнастическом бревне. 1 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на гимнастическом бревне. 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые и бег	18	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		11.11	https://resh.edu.ru/sub
Палкой. Упражнения в равновесии. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения на 1 02.12 https://resh.edu.ru/sub rимнастическом бревне. 25 Koмбинация на 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые препятствий. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub		гимнастической палкой.			ject/9/
равновесии. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	19	ОРУ с гимнастической	1	15.11	https://resh.edu.ru/sub
20 Элементы акробатики. 1 18.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения на 1 гимнастическом бревне. 1 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub		палкой. Упражнения в			ject/9/
јесt/9/ 21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые пражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub		-			
21 ОРУ. Опорный прыжок. 1 22.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения на гимнастическом бревне. 1 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на гимнастическом бревне. 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	20	Элементы акробатики.	1	18.11	https://resh.edu.ru/sub
22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на гимнастическом бревне. 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub					<u>ject/9/</u>
22 ОРУ. Техника отталкивания и приземления в опорном прыжке. 1 25.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения на 1 гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	21	ОРУ. Опорный прыжок.	1	22.11	https://resh.edu.ru/sub
23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/					ject/9/
и приземления в опорном прыжке. јесt/9/ 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24 Упражнения гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	22	ОРУ. Техника отталкивания	1	25.11	https://resh.edu.ru/sub
Прыжке. 23 ОРУ. Упражнения в висе. 1 29.11 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 24		и приземления в опорном			•
24 Упражнения на 1 гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 препятствий. 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub		прыжке.			<u></u>
24 Упражнения на 1 гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub					
24 Упражнения гимнастическом бревне. на 1 гимнастическом бревне. 02.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 25 Комбинация гимнастическом бревне. на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 28 Комплекс упражнений на 1 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 1 гимнастическом бревне. 26 Преодоление полосы препятствий. 1 гимнастическом бревне.	23	ОРУ. Упражнения в висе.	1	29.11	https://resh.edu.ru/sub
гимнастическом бревне. 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub					ject/9/
гимнастическом бревне. 25 Комбинация на 1 гимнастическом бревне. 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	24	Упражнения на	1	02.12	https://resh.edu.ru/sub
25 Комбинация на гимнастическом бревне. 1 06.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub		гимнастическом бревне.			
гимнастическом бревне. јесt/9/ 26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	25	Комбинация на	1	06.12	
26 Преодоление полосы препятствий. 1 09.12 https://resh.edu.ru/subject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/subject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/subject/9/				00.12	
препятствий. ject/9/ 27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	26	Преодоление полосы	1	09.12	•
27 Прыжковые и беговые упражнения. 1 13.12 https://resh.edu.ru/sub ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	20	1 -	1	07.12	_
упражнения. ject/9/ 28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	27	-	1	12.12	
28 Комплекс упражнений на 1 16.12 https://resh.edu.ru/sub	21	•	1	13.12	-
10.12		V 2		4 - 1 -	
гимнастическом коврике.	28	7 1	1	16.12	_
<u>journ</u>		гимнастическом коврике.			ject/9/
29Комплексупражненийна 120.12 https://resh.edu.ru/sub	29	I	1	20.12	https://resh.edu.ru/sub
јест/9/		гимнастическом коврике.			iect/9/
		Зачёт.			Jecu 71

20	ODV V	4	22.12	
50	ОРУ. Упражнения на	1	23.12	https://resh.edu.ru/sub
	тренажёрах на развитие			ject/9/
	силы.			
31	ОРУ. Спортивные эстафеты	1	27.12	https://resh.edu.ru/sub
	на развитие координации			ject/9/
	движений.]004.57.
32	Техника безопасности на	1	10.01	https://resh.edu.ru/sub
1	уроках лыжной подготовки.			ject/9/
	Организующие команды и			<u> </u>
	приемы по лыжной			
	подготовке.			
+	Совершенствование техники	1	13.01	https://resh.edu.ru/sub
	переноса лыж на плече и под	1	13.01	_
	рукой в колонне. Повторение			ject/9/
	организующих команд.			
	Прохождение дистанции.			
+	Совершенствование техники	1	17.01	https://posh.ody.my/syl
	попеременного двухшажного	1	17.01	https://resh.edu.ru/sub
	хода. Прохождение			ject/9/
	•			
+	дистанции.	4	20.01	
	Совершенствование техники	1	20.01	https://resh.edu.ru/sub
	одновременного			ject/9/
	двухшажного хода.			
	Совершенствование техники	1	24.01	https://resh.edu.ru/sub
	торможения «плугом».			ject/9/
	Совершенствование техники			
	поворота.			
	Совершенствование техники	1	27.01	https://resh.edu.ru/sub
	ходьбы в подъёме, спуска с			ject/9/
	подъёма.			
38	Совершенствование техники	1	31.01	https://resh.edu.ru/sub
	ходьбы в подъёме, спуска с			ject/9/
	подъёма. Прохождение			<u></u>
	тренировочного круга.			
39	Прохождение отрезков на	1	01.02	https://resh.edu.ru/sub
	скорость с применением		01.02	_
	ранее изученных ходов.			ject/9/
-	Передвижение по дистанции	1	07.02	https://rosh.odu.m/suh
	1 км.	1	07.02	https://resh.edu.ru/sub
	I KM.			ject/9/
	Техника поворота и спуска в	1	10.02	https://resh.edu.ru/sub
	стойке лыжника.			ject/9/
42	Попеременный двушажный	1	14.02	https://resh.edu.ru/sub
	ход.	1	17.02	-
				ject/9/
43	Техника	1	17.02	https://resh.edu.ru/sub
	одновременного			ject/9/
	бесшажного хода.			1

44	Прохождение дистанции на время. Игра на лыжах.	1	21.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Передвижение по дистанции 1-2 км. Развитие выносливости.	1	24.02	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
46	Игра "Пятнашки на лыжах".	1	28.02	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
47	OPУ. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	03.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
48	Передача мяча в парах. Учебная игра "баскетбол".	1	07.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
49	ОРУ. Отбор мяча, передача, бросок. Отработка комбинаций.	1	10.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
50	Развитие скоростно -силовых способностей. Эстафета.	1	14.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
51	Беседа по технике безопасности на занятиях физической культуре. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	1	17.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
52	Передача мяча в парах в движении.	1	21.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
53	Техника безопасного поведения на подвижных и спортивных играх	1	31.03	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
54	Перехват мяча. Передача мяча в ведении Б.л	1	04.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
55	Подача мяча (верхняя и нижняя).В.л	1	07.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
56	Прямой нападающий удар в волейболе.	1	11.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
57	Учебная игра.Волейбол	1	14.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
58	Тактические действия в игре.	1	18.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
59	Скорстно-силовая работа.Прыжок в длину с места.	1	21.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
60	Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	1	25.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
61	Бег на 100 м. на результат.	1	28.04	https://resh.edu.ru/sub ject/9/

62	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.	1	02	2.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
63	Метание малого мяча с места и с разбега на результат.	1	0:	5.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
64	Эстафетный бег.	1	12	2.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
65	ОРУ. Бег с препятствиями.	1	10	6.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
66	С.и «Футбол»	1	19	9.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
67	Развитие физических качеств в игре	1	2.	3.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/
68	Повторение изученного материала	1	20	6.05	https://resh.edu.ru/sub ject/9/