

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования Администрации г. Бийска"**

**МБОУ "СОШ № 9 имени Героя РФ Медведева С. Ю."**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением учителей  
естественно-  
математического цикла

Бонкина Е. И.

Протокол № 1 от «27» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СОШ №  
9 имени Героя РФ  
Медведева С. Ю."

Приказ № 70/3 от «29» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**С ЗАДЕРЖКОЙ**

**ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

для обучающихся 5-9 классов

**Бийск2024**

## **1.1. Пояснительная записка**

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании

ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, 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 ЗПР.

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. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

**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 ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</li> <li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно.</li> </ul>
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной</li> </ul>

		<p>приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</li> <li>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувурка в движении).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> </ul>

		<p>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.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>-изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- Самостоятельное построение;</p> <p>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия «про</p>



		<p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p>	<p>себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</li> <li>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- игры на развитие пространственных представлений.</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотрпоказа движений в разных экспозициях со</li> </ul>

		<p>перекатывания 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.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений.</p>	<p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно;</li> <li>- выстраивают движение самостоятельно.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</li> <li>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</li> </ul>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол,</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> </ul>

	<p>баскетбол, футбол</p>	<p>наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> 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.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>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.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с</p>	<p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--------------------------	---	---

		<p>изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	
--	--	--	--

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>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»;</p> <p>передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
---------------------------------	--	---	---

		дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	
--	--	--	--

## **Планируемые результаты освоения программы**

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

### **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности 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 личного 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 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 задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>		
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li><li>- знает требования ГТО.</li></ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li><li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li><li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их</li></ul>

		оздоровительную и развивающую эффективность.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играть по правилам без облегчений.</li> </ul> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;</li> </ul>

		Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.
--	--	--

### Тематическое планирование

#### Примерный тематический план для АООП ООО ЗПР

№ 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	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	17	17	17	17	17
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В с е г о	Ко нтр оль ны е раб от ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору..	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

7	Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Бег по ориентирам.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Стойка баскетболиста.Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вправо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вперед.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Передвижения к защитной стойке приставными шагами назад.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Ведение мяча на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

18	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Перекат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Перекат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Круговой перекат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Круговой перекат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Перекат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Перекат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Стойка на лопатках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Стойка на голове и руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

33	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Спуски с гор на лыжах. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Спуски с гор на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Спуск со склонов в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

46	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



60	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Отбор мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Вбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Техника вратаря.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В с е г о	Ко нтр оль ны е	Прак тичес кие работ ы		

			раб от ы			
1	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	минут.					
8	Бег широким шагом на носках по прямой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	«Челночный бег».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	«Челночный бег».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Стойка баскетболиста.Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вправо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вперед.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Передвижения к защитной стойке приставными шагами назад.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Ведение мяча на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

21	Перекаат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Перекаат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Круговой перекаат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Круговой перекаат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Перекаат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Перекаат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Стойка на лопатках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Стойка на голове и руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Спуски с гор на лыжах. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

36	Спуски с гор на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Спуск со склонов в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

51	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

65	Ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Отбор мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Вбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Техника вратаря.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи чески е работ ы		
1	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

4	Бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Бег в различном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Бег широким шагом на носках по прямой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	«Челночный бег».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	«Челночный бег».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Стойка баскетболиста.Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вправо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вперед.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Передвижения к защитной стойке приставными шагами назад.	1				



16	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Ведение мяча на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Перекат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Перекат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Круговой перекат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Круговой перекат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Перекат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Перекат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Стойка на лопатках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Стойка на голове и руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

31	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Спуски с гор на лыжах. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Спуски с гор на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

45	Спуск со склонов в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Различные специальные беговые упражнения на	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	отрезках до 30 м.					
60	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Отбор мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Вбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Техника вратаря.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тиче ские работ ы		
1	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Бег по ориентирам.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	«Челночный бег».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

8	«Челночный бег».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Стойка баскетболиста.Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вправо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вперед.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Передвижения к защитной стойке приставными шагами назад.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Ведение мяча на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

21	Перекаат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Перекаат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Круговой перекаат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Круговой перекаат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Перекаат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Перекаат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Стойка на лопатках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Стойка на голове и руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Спуски с гор на лыжах. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

36	Спуски с гор на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Спуск со склонов в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



51	Нижняя прямая подача.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Передача мяча в парах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Бег на 30 м на скорость.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

64	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Отбор мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Вбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Техника вратаря.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В с е г о	Ко нтр оль ны е раб от ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Ходьба.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

3	Бег.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Бег по ориентирам.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Бег в различном темпе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Бег широким шагом на носках по прямой.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	«Челночный бег».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Стойка баскетболиста.Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вправо.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Передвижения к защитной стойке приставными шагами вперед.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Передвижения к защитной стойке приставными шагами назад.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Ведение мяча на месте.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

18	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Перекат вперед и назад из положения сидя.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Перекат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Перекат вперед и назад из упора присев.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Круговой перекат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Круговой перекат в сторону.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Перекат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Перекат вперед погнувшись.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Стойка на лопатках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Стойка на голове и руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Стойка на руках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

34	Подъемы на лыжах в гору.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Спуски с гор на лыжах. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Спуски с гор на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Торможения при спусках.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Повороты на лыжах в движении.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Спуск со склонов в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Передача мяча над собой – на месте.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

49	Передача мяча над собой – на месте.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Нижняя прямая подача.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Передача мяча в парах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Передача мяча в парах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Бег на 30 м на скорость.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Бег на 30 м на скорость.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

64	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Отбор мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Вбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Техника вратаря.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		