****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по учебному предмету «Физкультура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ( Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021г №286 зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 05.07.2021 регистрационный номер № 64100) (ФГОС НОО) Федеральной адаптированной начальной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (Приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1023 ФАОП НОО ЗПР.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

**Цель:** по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

**Задачи**:

* укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
* формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и

ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

* формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
* овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
* формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Коррекционные задачи:**

* познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
* формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
* формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
* учить имитировать движения спортсменов;
* формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Данный комплекс нацелен на достижение результатов освоения предмета «Физическая культура» на личностном, метапредметном и предметном уровнях, реализует основные идеи Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, в нем учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования. Данный УМК полностью отвечает стандартам, утвержденным Министерством образования и науки РФ. Он рекомендован министерством в качестве учебников для любых типов общеобразовательных учреждений и входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в средних школах.

Интегративная компетенция формируется в условиях взаимовлияния нескольких предметов: литературное чтение, окружающий мир.

В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи: – знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;

* изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую;
* пошаговое предъявление инструкции;
* опора на жизненный опыт ребёнка;
* использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметно- практической, учебной путём изменения способов подачи информации;
* использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образовании обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2 образовательных потребностей учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в механизмах адаптации содержания программы, раскрытых в календарно- тематическом планировании.

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

​

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**5 КЛАСС**​

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных.

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  6  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| Итого по разделу |  6  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  8  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  8  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  9 |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  11 |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  9 |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  9 |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| Итого по разделу |  54 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68 |  0  |  0  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  14  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  9 |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  6  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  11  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  9 |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  8  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| Итого по разделу |  57 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  11  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  9  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  9  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  9  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  8  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  11  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| Итого по разделу |  57  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  8  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  10  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  10  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  11  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  11 |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  7  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| Итого по разделу |  57 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  5  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  3  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  12  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") |  6  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  9  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  10  |  |  | Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru) |
| Итого по разделу |  57  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях по физкультуре. Беседа о важности занятий физкультурой. ОРУ. Бег 250 м. Игра «Охотники и утки» |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 2 | УГГ. Техника бега на 30 и 60 м Игра «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 3 | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники бега на 30 и 60 м. Игра: «Попади в мяч». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 4 |  Комплекс УГ. Контроль бега на 30 м и 60м. Обучение техники метания мяча на дальность. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 5 | Комплекс ОРУ. Тест президентского состязания: челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 6 | Комплекс УГ. Бег с переменной скоростью до 500 м. Подвижная игра. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 7 | УГ. Бег с переменной скоростью до 500м. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Подвижная игра. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 8 | ОРУ. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега, с места. Пионербол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 9 | Комплекс ОРУ на 32 счета. Подтягивание. Игра «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 10 | Правила игры в б/б. Обучение ведению мяча с изменением скорости и направления броска мяча.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 11 | Повтор техники. Обучение. ведение мяча с измен. скорости и направления. Обучение передачи мяча от плеча. Игра в б/б.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 12 | Повтор тех. обучение ведение мяча с изменением скорости и направления. Обучение передачи мяча от плеча. Игра в б/б. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 13 |  Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в движении после 2 шагов. Игра. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 14 | Совершенствование учебной игры в мини-баскетбол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 15 | Контроль: ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра в мини-баскетбол. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 16 | Правила поведения в гимнастическом зале. ОРУ. Игры на внимание |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 17 | Упражнение ОРУ. Упражнения на гимнастических скамейках. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 18 | Упражнение ЛГ. Ходьба по скамье с выпадами. Прыжки через скакалку |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 19 | Упражнение ОРУ. Ходьба по скамье на носках, боком, прямо. Игра. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 20 | Упражнение ОРУ. Прыжки с гимнастической скакалкой. Игры на развитие моторики |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 21 | Упражнение ЛГ. Перекат назад стойка на лопатках. Игра.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 22 | Упражнение ЛГ. Техника эстафетного бега. Эстафета с набивным мячом. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 23 | Упражнение ОРУ. Эстафета с гимнастическим обручем. Отжимание от скамьи. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 24 | Упражнение ЛГ. Эстафета с элементами акробатики. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 25 | Упражнение ОРУ. Отжимание от скамьи. Беседа о паралимпийцах Башкортостана |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 26 | Упражнение ЛФК на коврике. Отжимание от скамьи. Игры на внимание. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 27 | Совершенствование. Виды ходьбы по скамье. Повтор ходьбы по скамье.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 28 | Обучение упражнений стретчинга. Контроль: виды ходьбы по скамье. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 29 | Повтор. Комплекса упражнений стретчинга. Игры с мячом. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 30 | Совершенствование. Комплекса упражнений стретчинга. Игра «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 31 | Контроль: комплекса упражнений стретчинга. Игра «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 32 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор спортивного инвентаря. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 33 | Обучение поворота на месте махом. Прохождение дистанции 1 км. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 34 | Повторение поворота на месте махом. Обучение одновременному одношажному ходу дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 35 | Совершенствование поворотов на месте махом одновременного одношажного хода.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 36 | Совершенствование поворотов на месте махом. Совершенствование временного одношажного хода. Повтор подъема в гору скользящим шагом. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 37 | Контроль: повороты на месте. Повтор одновременного одношажного хода. Повтор подъема в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 38 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом, спуски и подъемы. Дистанция 1 км |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 39 | Одношажный ход, подъем в гору ёлочкой. Дистанция 1 км |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 40 | Контроль: подъем в гору скользящим шагом. Повтор спусков и подъемов.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 41 | Передвижение на лыжах до 2-х км. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 42 | Инструкция по занятию в спортивном зале. ЛФК. Ведение мяча правой и левой рукой. Игры с мячом. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 43 | ЛФК. Повтор по ведению мяча с изменением скорости и направления. Обучение передач мяча от плеча. Игры с мячами. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 44 | ЛФК. Повтор по ведению мяча с изменением скорости и направления. Повтор передач мяча от плеча. Прыжки через скакалку. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 45 | ЛФК. Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Повтор передач мяча от плеча. Прыжки через скакалку. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 46 | ЛФК. Контроль: ведение мяча с изменением скорости и направления. Повтор передач мяча от плеча. Отжимание от скамьи. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 47 | ЛФК. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 48 | Ритмическая гимнастика. Подвижные игры. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 49 |  Ритмическая гимнастика. Игры на внимание. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 50 | Ритмическая гимнастика. Игры с мячом . |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 51 | ОРУ. Правила техники безопасности по легкой атлетике. Подтягивание на перекладине |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 52 | Обучение: метание малого мяча в цель. Передача мяча в движении. Игра в баскетбол  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 53 | Повтор техники метание малого мяча в цель. Ведение мяча, бросок от плеча. Игра в пионербол. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 54 |  Метание малого мяча в цель, броски мяча в движении после 2 шагов. Бег 6 мин. Пионербол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 55 | Повтор: броски мяча в движении после 2 шагов в кольцо, учебная игра в баскетбол. Бег 7 мин.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 56 | Повтор: техника бросков мяча в движении после 2 шагов в кольцо, учебная игра в баскетбол. Бег 7 мин. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 57 | Комплекс ОРУ. Бег 9мин. Подтягивание на перекладине. Игра в баскетбол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 58 | Бег 9 мин. Подтягивание на перекладине. Пионербол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 59 |  ОРУ. Бег 9 мин . Прыжки через скакалку. Игра в баскетбол. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 60 | ОРУ, бег 6 мин, прыжки через скакалки. Баскетбол. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 61 | Повтор бега на 30,60 м бег с переменной скоростью 500 м Игра. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 62 | Бег с переменной скоростью на 500 м. Подтягивание на перекладине. Пионербол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 63 |  Совершенствование Бега на 30 м, 60 м. Метание мяча на дальность. Игра пионербол.  |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 64 | Контроль бега на 30,60 м., метание мяча на дальность. Пионербол. |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 65 | Челночный бег 3Х10. Игра в футболИтоговый урок. Баскетбол |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 66 | Правила техники безопасности на занятиях по физкультуре. Беседа о важности занятий физкультурой. ОРУ. Бег 250 м. Игра «Охотники и утки» |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 67 | УГГ. Техника бега на 30 и 60 м Игра «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| 68 | Комплекс ОРУ. Совершенствование техники бега на 30 и 60 м. Игра: «Попади в мяч». |  1  |  |  |  | [Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razvitii-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-518905) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |  |  |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях по физкультуре. Беседа о видах спорта. ОРУ для развития подвижности. ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 2 | УГ. Бег на скорость, кроссовый бег по пересеченной местности. Эстафета «Веревочка под ногами». ДУ.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 3 | Комплекс ОРУ. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс упражнений для развития подвижности. ДУ. Кроссовый бег по пересеченной местности |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 4 | УГ. Бег с ускорением на 20 – 30 м Поворотный бег. Малоподвижная игра «Найди пару». ДУ. Прыжки в длину с места |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 5 | ОРУ. Бег на скорость: бег со старта, с опорой на руки. Игра «Сделай фигуру». Прыжки через скакалку |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 6 | Комплекс УГ с мячом. Контроль: прыжки на скакалке. Игра: «Неуловимая веревка». Пионербол |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 7 | ОРУ. Контроль с преодолением препятствий и прыжками. Подготовка. Баскетбол. ДУ.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 8 | УГ. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета (150 – 200 гр. над головой). ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 9 | ОРУ. Совершенствование навыка обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Метание мяча с 3 – х шагов, с разбега. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 10 | УГ. Метание мяча с 5 шагов, разбега. Ловля мяча в движении. Баскетбол. Малоподвижная игра «Слушай и исполняй». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 11 | УГ. Баскетбол. Закрепление ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом. ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 12 | ОРУ. Бег со средней скоростью с заданием на заданное время, 1 – 6 минут. Игра «Мои соседи». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 13 | УГ. Челночный бег 3х10 м. Баскетбол. Малоподвижная игра «Мои соседи». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 14 | ОРУ. Контроль двигательных умений и навыков. Баскетбол. Игра «Встречная передача». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 15 | Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Мальчики: передвижение в висе на руках. Девочки: размахивание изгибами. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 16 | Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: обучение кувырка назад в упор. Повтор размахивания изгибами. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 17 | Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: повтор кувырка назад в упор. Совершенствование размахивания изгибами. Обучение поднимание согнутых ног в висе. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 18 | Контроль: передвижение в висе на руках. Повтор техники кувырка назад в упор. Совершенствование техники размахивания изгибами. Повтор: поднимание согнутых ног в висе.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 19 | Совершенствование техники кувырка назад в упор. Контроль: размахивание изгибами. Совершенствование поднимания согнутых ног в висе. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 20 | Совершенствование техники кувырка назад в упор. Обучение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами. Контроль: поднимание согнутых ног в висе. Обучение: виды ходьбы по скамье.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 21 | Контроль: кувырок назад в упор. Повтор: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Повтор: виды ходьбы по скамье.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 22 | Совершенствование техники подъема переворотом в упор, толчком двумя ногами. Совершенствование виды ходьбы по скамье. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 23 | Контроль подъема переворотом в упор, толчком двумя ногами. Совершенствование видов ходьбы по скамье. Обучение упражнениям стретчинга. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 24 | Контроль: подъем переворотом в упор, толчком двумя ногами. Контроль: виды ходьбы по скамье. Повтор упражнений стретчинга. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 25 | Совершенствование упражнений комплекса стретчинга |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 26 | Совершенствование упражнений комплекса стретчинга. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 27 | ЛФК на коврике. Подвижные игры. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 28 | Контроль упражнений комплекса стретчинга. Подвижные игры |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 29 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор спортивного инвентаря. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 30 | Повтор попеременного скольжения без палок. Обучение одновременному одношажному ходу. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 31 | Совершенствование попеременного скольжения без палок. Повтор одновременного одношажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 32 | Совершенствование попеременного скольжения без палок. Совершенствование одновременного одношажного хода. Повтор подъема в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 33 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Спуски и подъемы. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 34 | Контроль: одновременный одношажный ход. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъемов. Дистанция 1км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 35 | Контроль: подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъемов. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 36 | Контроль спусков и подъемов. Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 37 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 38 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. Совершенствование прохождения дистанции 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 39 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. Совершенствование прохождения дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 40 | Совершенствование поворотов на месте махом. Обучение подъема в гору елочкой. Прохождение дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 41 | Повтор поворотов на месте махом. Совершенствование подъема в гору елочкой. Лыжная гонка 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 42 |  Подъем в гору елочкой. Лыжная эстафета 4х500 |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 43 | Контроль. Подъем в гору скользящим шагом, елочкой. Дистанция 1км |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 44 |  ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости направления. Обучение передач мяча от плеча, броски мяча в движении.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 45 |  ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости направления. Обучение передач мяча от плеча, броски мяча в движении.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 46 | Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Повтор передач мяча от плеча, броски мяча в движении. Игры с мячом. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 47 | Контроль: ведение мяча с изменением скорости и направления. Повтор передач мяча от плеча, броски мяча в движении. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 48 | ЛФК . Отжимание со скамейки. Эстафетные игры |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 49 |  ЛФК. Отжимание от скамейки. Эстафетные игры |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 50 | ЛФК. Прыжки через скакалку. Игры на внимание |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 51 | Правило безопасного поведения на занятиях. Правило одной из подвижных игр на местности. Виды легкой атлетики. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 52 | Обучение: бег с высокого старта 30м., 50м. Игра «Футбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 53 | Совершенствование техники бега с высокого старта 30 м, 50 м. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 54 | Прыжок в длину с места. Повтор бега с высокого старта 30 м, 50 м. Игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 55 | Прыжок в длину с 5 – 7 шагов с разбега. Игра «Футбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 56 | Контроль: прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 57 | Повтор броски мяча в движении после 2 шагов. Учебная игра «Баскетбол». Бег 5 минут. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 58 | Повтор: броски мяча в движении после 2 шагов. Прыжки в длину с места. Учебная игра в баскетбол. Бег 7 мин. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 59 | Совершенствование броска мяча в движении после 2 шагов. Подтягивание на перекладине. Учебная игра в баскетбол. Бег 7 мин. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 60 | Повтор бега на 30 м,60 м, бег с переменной скоростью 500 м Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 61 |  Совершенствование бега на 30м, 60 м бег с переменной скоростью 500 м Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 62 | Контроль бега на 30м,60 Совершенствование бега на 500 м. Обучение метанию мяча на дальность. Игра «Красные и белые».  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 63 | Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 500 м. Подтягивание на перекладине. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 64 | Контроль прыжка в длину, подтягивание на перекладине. Баскетбол. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 65 | Контроль: метание мяча на дальность. Бег на 1200 м. Игра «Волейбол». Спортивные игры в Башкортостане. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 66 | Контроль бега с переменной скоростью 1500 м, 2000 м. Футбол,  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 67 | Тестирование: челночный бег Зх10 м., прыжки в длину с места. пионербол. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| 68 | Правила техники безопасности на занятиях по физкультуре. Беседа о видах спорта. ОРУ для развития подвижности. ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531670) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |  |  |
| 1 | Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках. ОРУ. Бег 250 м. ДУ. Беседа о зарождении олимпийского движения в России. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 2 | УГ. Техника бега на 30 м, 60 м. игра «Футбол». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 3 | Комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Бег 500 м. игра «Охотники и утки». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 4 | ОРУ. Контроль бега на 30 м. совершенствование техники бега на 60 м. Игра «Перестрелка». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 5 | УГ. Тест, президентское состязание «Челночный бег 3х10 м». Игра «Сапоги - скороходы».  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 6 | ОРУ. Бег с переменной скоростью до 1000 м. ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 7 | ОРУ. Контроль бега на 60 м. «Футбол», ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 8 | ОРУ. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Игра «Футбол». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 9 | УГ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. «Пионербол». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 10 |  УГ. Контроль: метание мяча на дальность с разбега в цель. Игра «Футбол». Беседа «Что я знаю о футболе» |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 11 | ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с места. , «Пионербол». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 12 | УГ. Совершенствование техники прыжка в длину с места. , «Пионербол». ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 13 | ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места. Техника эстафетного бега. ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 14 | УГ. Контроль: бег с переменной скоростью до 1500 м. ДУ. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 15 | ОРУ. Повтор техники обучения ведению мяча с изменением скорости и направления. Игра «Пионербол» |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 16 | УГ. Повтор техники обучения ведению мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча. Пионербол |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 17 | ОРУ. Обучение передачи мяча от плеча. Броски мяча в движении после 2 шагов. Баскетбол. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 18 |  УГ. Повтор техники обучения ведению мяча с изменением скорости и направления. Игра «Баскетбол» |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 19 | ОРУ. Контроль: ведение мяча. Совершенствование техники передачи мяча от плеча. Игра Баскетбол |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 20 | Обучение кувырку назад в упор. Техника передвижения в висе на руках. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 21 | Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирования фигуры у девочек. Мальчики: передвижение в висе на руках. Девочки: размахивание изгибами. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 22 | ОРУ. Повтор передвижение в висе на руках. Размахивание изгибами. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 23 | Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: обучение кувырку назад в упор. Повтор размахивания изгибами. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 24 | Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: повтор кувырка назад в упор. Совершенствование размахивания изгибами. Обучение подниманию согнутых ног в висе. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 25 | Контроль: передвижение в висе на руках. Повтор техники кувырка назад в упор. Совершенствование техники размахивания изгибами. Повтор: поднимание согнутых ног в висе.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 26 | Совершенствование техники кувырка назад в упор. Совершенствование техники размаха, изгибами. Повтор: поднимание согнутых ног в висе. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 27 | Совершенствование техники кувырка назад в упор. Контроль: размахивание изгибами.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 28 | Совершенствование техники кувырка назад в упор. Обучение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами. Контроль: поднимание согнутых ног в висе. Обучение: виды ходьбы по скамье.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 29 | Контроль: кувырок назад в упор. Повтор: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Повтор: виды ходьбы по скамье.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 30 | Совершенствование техники подъема переворотом в упор, толчком двумя ногами. Повтор ходьбы по скамье. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 31 | Совершенствование техники подъема переворотом в упор, толчком двумя ногами. Совершенствование виды ходьбы по скамье. Обучение упражнений стретчинга. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 32 | Контроль: подъема переворотом в упор, толчком двумя ногами. Контроль: виды ходьбы по скамье. Повтор упражнений стретчинга. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 33 | Обучение. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 34 | Повтор упражнений стретчинга. Кувырок вперед в стойку на лопатках |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 35 | Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках. Стретчинг. Игры на внимание |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 36 | Контроль упражнений комплекса стретчинга. Кувырок вперед в стойку на лопатки. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 37 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор спортивного инвентаря. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 38 | Обучение поворота на месте махом. Прохождение дистанции 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 39 | Повтор поворота на месте махом. Обучение одновременному двушажному ходу. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 40 | Повтор поворота на месте махом. Обучение одновременному двушажному ходу. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 41 | Совершенствование поворота на месте махом. Повтор одновременного двушажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 42 | Совершенствование поворота на месте махом. Совершенствование одновременного двушажного хода. Повтор подъема в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 43 | Контроль: повороты на месте махом. Совершенствование одновременного двушажного хода. Повтор подъема в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 44 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Спуски и подъемы.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 45 | Контроль: одновременный двушажный ход. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъемов. Дистанция 2 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 46 | Контроль: подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъемов. Дистанция 2 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 47 | Контроль спусков и подъемов. Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 48 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. Дистанция 2 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 49 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты. Совершенствование прохождения дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 50 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Эстафета. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 51 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Игры и эстафеты.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 52 | Совершенствование одновременного двушажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Эстафета.  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 53 | Повтор поворотов на месте махом. Совершенствование подъема в гору елочкой. Лыжная гонка 1 км. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 54 | ЛФК. Игры на внимание |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 55 | ЛФК . Подвижные игры |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 56 | ЛФК. Эстафетные игры |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 57 | Правило техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Бег 250 м. Игра «Красные и белые».  |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 58 | Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Техника бега на 30 м, 60 м. Бег 250 м. Игра «Красные и белые». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 59 | Упражнение и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Совершенствование техники бега на 30 м, 60 м. Бег 500 км. Игра «Красные и белые». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 60 | Контроль бега на 30 м. Совершенствование техники бега на 60 м. Обучение технике метания мяча на дальность. Бег 500 км. Игра «Красные и белые». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 61 | Тест. Президентское состязание: «Челночный бег 3х10 м». Прыжок в длину с места. Игра. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 62 | Совершенствование техники бега на 60 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бег с переменной скоростью до 1000м. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 63 | Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 64 | Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Подтягивание на перекладине. Баскетбол |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 65 | Техника бега с эстафетной палочкой. Баскетбол |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 66 | Техника эстафетного бега. «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 67 | Контроль: Подтягивание на перекладине. Бег с переменной скоростью до 1000 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| 68 |  Эстафетный бег. Игра «Баскетбол» |  1  |  |  |  | [Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-531643) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
|  |  | **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения на физкультуре. ОРУ. Игра «Баскетбол». Беседа о развитии баскетбола в Башкортостане. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 2 | Комплекс ОРУ для развития подвижности. Совершенствование техники бега с низкого старта.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 3 | Комплекс ОРУ. Техника бега с низкого старта. Игра «Нос – лоб - нос». ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 4 | Комплекс ОРУ для развития подвижности. Обучение специальным беговым упражнениям. Прыжки на скакалке |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 5 | Комплекс ОРУ для развития скоростных силовых качеств. Прыжки на скакалке. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 6 | Комплекс ОРУ. Контроль - Прыжки на скакалке. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Сделай фигуру». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 7 | Комплекс ОРУ для развития координации. Контроль уровня физической подготовки, прыжки в длину с места. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 8 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Футбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 9 |  Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Футбол». Эстафета «Веревка под ногами». ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 10 | Комплекс ОРУ с мячом. «Баскетбол». Остановки, прыжок, шаг и прыжок, прыжки с 2-3 шагов |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 11 | Комплекс ОРУ с мячом. Совершенствование расклада сил в 6 – минутном беге. Игра «Шар».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 12 | Комплекс ОРУ с обручем. Контроль: бег на 100 м. Игра «Баскетбол». Игра с мячом. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 13 | Комплекс ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 14 | Комплекс ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 15 | ОРУ с обручем. Игра «Баскетбол». Выполнение штрафного броска. Совершенствование приема мяча после 2 шагов. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 16 | ОРУ с обручем. Игра «Баскетбол». Выполнение штрафного броска. Совершенствование приема мяча после 2 шагов. |  |  |  |  |  |
| 17 | ОРУ в парах. Совершенствование техники бега с низкого старта с максимальной скоростью 30 м. |  |  |  |  |  |
| 18 | ОРУ в парах. Совершенствование техники бега с низкого старта с максимальной скоростью 30 м. |  |  |  |  |  |
| 19 | Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Комплекс ОРУ для развития подвижности плеч, локтей, тазобедренных суставов. Игра «Мои соседи». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 20 | Комплекс ОРУ для развития подвижности плеч, локтей, тазобедренных суставов. Игры с мячом. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 21 | Упражнения и простейшие комплексы для самостоятельного развития группы мышц у мальчиков и формирования фигуры у девочек. Мальчики: передвижение в висе на руках. Девочки: подтягивание в висе лежа на скамье. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 22 | ОРУ. Правила регулирования нагрузки. Мальчики: повтор передвижения в висе на руках. Девочки: подтягивание в висе лежа на скамье. Игры с мячом. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 23 | ОРУ. Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: совершенствование подтягивания.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 24 | ОРУ. Контроль: передвижение в висе на руках. Совершенствование подтягивания в висе лежа на скамье. Игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 25 | Комплекс ОРУ. Обучениедлинного кувырка вперед. Игра «Пионербол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 26 | Комплекс ОРУ. Повтор длинного кувырка. Совершенствование упражнения на скамье. Обучение акробатическим комбинациям. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 27 | Комплекс ОРУ. Совершенствование длинного кувырка. Контроль: шаги на скамье. Повтор акробатических комбинаций. Игра «Пионербол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 28 | Контроль: комплекс ОРУ. Совершенствование длинного кувырка. Повтор акробатических комбинаций. Обучение упражнений стретчинга.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 29 | Контроль: длинный кувырок. Стретчинг. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 30 | Совершенствование акробатических комбинаций. Обучение упражнений стретчинга. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 31 | Повтор упражнений стретчинга. Акробатические комбинации.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 32 | Повтор упражнений стретчинга. Упражнения на гимнастических снарядах. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 33 | Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 34 | Контроль: комплекс упражнений стретчинга. Игры на внимание.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 35 | Правила безопасного поведения на занятиях. Подбор спортивного инвентаря – лыжных ботинок и лыж. Беседа об известных лыжниках Башкортостана. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 36 | Обучение одновременному одношажному ходу. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 37 | Повтор поворота на месте махом. Обучение одновременному одношажному ходу. Дистанция 1 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 38 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Повтор техники конькового хода. Обучение торможению. Дистанция 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 39 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Повтор техники конькового хода. Обучение торможению. Дистанция 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 40 |  Совершенствование одновременного одношажного хода. Повтор техники конькового хода. Повтор торможения. Дистанция 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 41 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование спусков и подъемов. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 42 | Контроль: конькового хода. Совершенствование спусков и подъемов. Гонка с преследованием. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 43 | Контроль: торможение плугом и поворотов. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игра. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 44 | Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 45 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 46 | Совершенствование прохождения дистанции 2 км. Совершенствование конькового хода. Игра – эстафета. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 47 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 48 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Контроль: прохождение дистанции 2 км. Эстафета. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 49 | Совершенствование конькового хода. Игра - эстафета. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 50 | Совершенствование конькового хода. Совершенствование торможения и поворота плугом. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 51 | Правила безопасного поведения на занятиях. ОРУ. Подвижные игры |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 52 | Бег 5 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 53 | ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 54 | ЛФК. Ведение мяча правой и левой рукой. Отжимание с пола. Эстафетные игры  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 55 | ЛФК. Броски мяча в движении после 2 шагов. Бег 5 минут. Отжимание с пола |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 56 | ОРУ. Броски мяча в движении после 2 шагов. Бег 6 минут. Игра Баскетбол. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 57 | Совершенствование техники бросков мяча в движении после 2 шагов. Бег7 минут. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 58 | Совершенствование техники бросков мяча в движении после 2 шагов. Учебная игра «Баскетбол». Бег 7 минут. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 59 | Совершенствование техники бросков мяча в движении после 2 шагов. Учебная игра «Баскетбол». Бег 8 минут. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 60 | Учебная игра «Баскетбол». Бег 9 минут. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 61 | Повтор бега на 30м, 60 м бег с переменной скоростью 500 м Игра Баскетбол |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 62 |  Совершенствование бега на 30м, 60 м бег с переменной скоростью 500 м. , Игра «Футбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 63 | Контроль бега на 30 м., 60м. Обучение метанию мяча на дальность. Бег 500 м. Игра Пионербол |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 64 |  Совершенствование метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Бег 500 м Баскетбол |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 65 |  Контроль метания мяча на дальность. Бег 500 м. Игра «Футбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 66 | Совершенствование бега 1500 м. Подтягивание на перекладине. Игра Баскетбол |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 67 | Контроль подтягивание. Бег 1500 м. Игра Баскетбол |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| 68 | Правила безопасного поведения на физкультуре. ОРУ. Игра «Баскетбол». Беседа о развитии баскетбола в Башкортостане. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры](https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68 |  0  |  0  |  |

 **9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. ОРУ. Беседа о здоровом образе жизни. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 2 | УГ. Многоскоки. Эстафета 4х25. Игровые упражнения на внимание. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 3 | Комплекс ОРУ для развития скоростных силовых качеств. Совершенствование прыжка в длину с места. Эстафеты с бегом. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 4 | ОРУ для развития координации движения рук и ног. Сочетание различных положений рук. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки на скакалке |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 5 |  Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега с середины дистанции. Игра «Футбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 6 | Комплекс ОРУ с мячом. Совершенствование прыжка с 2 – 3 шагов. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 7 | Комплекс ОРУ с обручем. Чередование бега с выполнением заданий до 10 минут. Подтягивание на перекладине |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 8 | Комплекс ОРУ в парах. Совершенствование техники бега с низкого старта с максимальной скоростью до 3 минут. Прыжки с места. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 9 | ОРУ для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Подтягивание на перекладине. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 10 | ОРУ для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Эстафета 4Х25. Баскетбол. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 11 |  ОРУ. Построение, перестроение, задания на пространственную ориентацию. Бег с низкого старта. Подтягивание на перекладине |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 12 | Инструктаж. Значение спортивных занятий для профессиональной деятельности. Мальчики: передвижение в висе на руках. Девочки: Обучение акробатическим комбинациям на скамье. Игры на внимание |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 13 | ОРУ. Правила регулирования нагрузки. Мальчики: повтор передвижения в висе на руках. Девочки: повтор акробатических комбинаций на скамье. Игры на внимание |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 14 | ОРУ. Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: повтор акробатических комбинаций на скамье. Эстафетные игры |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 15 | ОРУ. Мальчики: совершенствование техники передвижения в висе на руках. Девочки: Совершенствование акробатических комбинаций на скамье. Обучение комплекса упражнений стретчинга. Игра |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 16 | ОРУ. Контроль: передвижение в висе на руках. Совершенствование акробатических комбинаций на скамье. Повтор комплекса упражнений стретчинга.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 17 | Комплекс ОРУ. Контроль акробатических комбинаций на скамье. Повтор комплекса упражнений стретчинга. Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 18 | Комплекс ОРУ. Совершенствование комплекса упражнений стретчинга. Повтор комплекса ритм. гимнастики. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 19 | Комплекс ОРУ. Совершенствование комплекса упражнений стретчинга. Повтор комплекса ритм, гимнастики. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 20 | Комплекс ОРУ. Повтор комплекса упражнений стретчинга. Совершенствование комплекса ритм. гимнастики. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 21 | ОРУ с гимнастической палкой. Отжимание от скамьи Игры с мячом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 22 | ОРУ с гимнастической палкой. Отжимание от скамьи. Игры на внимание.  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 23 | Комплекс упражнений по ритмической гимнастике. Отжимание от скамьи. Подвижные игры. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 24 | ЛФК на коврике. Беседа «Зимние виды спорта  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 25 | ЛФК на коврике. Дыхательная гимнастика. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 26 | Правила безопасного поведения на занятиях с лыжами. Подбор спортивного инвентаря. Беседа «Представители зимнего вида спорта Башкортостана» |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 27 | Обучение переходу с одновременных ходов на переменные. Прохождение дистанции 1 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 28 | Обучение преодоления препятствий. Повторение перехода с одновременных ходов на переменные. Проход дистанции 1 км |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 29 | Повторение преодоления препятствий, дистанция 1 км |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 30 | Повторение перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 31 |  Совершенствование преодоления препятствий. Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 32 | Обучение прохождению дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 33 | Повтор преодоление препятствий. Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 34 | Контроль: преодоление препятствий. Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 35 | Контроль: переход с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 36 | Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 37 | Контроль: бег на лыжах 2 км. Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 38 | Совершенствование прохождения дистанции 3 км. Эстафета. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 39 | Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 40 | Совершенствование прохождения дистанции 2 км. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 41 | Совершенствование перехода с одновременных ходов на переменные. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 42 | Подъем в гору елочкой, спуск скользящим шагом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 43 | Подъем в гору елочкой, спуск скользящим шагом |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 44 | ЛФК Комплекс упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Волейбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 45 | ЛФК Комплекс упражнений при плоскостопии. Игра «Волейбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 46 |  ЛФК Комплекс упражнений при плоскостопии. Игра «Волейбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 47 | Правила безопасного поведения на занятиях. ОРУ. Подвижные игры |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 48 | Обучение персональной защите. Совершенствование броска мяча по кольцу после ведения и 2 шагов. Повтор ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 49 | Обучение персональной защите. Совершенствование броска мяча по кольцу после ведения и 2 шагов. Повтор ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча. Игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 50 |  Броски мячапо кольцу после ведения с 2 шагов. Повтор ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча. Повтор персональной защиты. Игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 51 | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча. Повтор персональной защиты. Учебная игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 52 |  Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча. Повтор персональной защиты. Учебная игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 53 | Совершенствование персональной защиты. Учебная игра «Баскетбол». Броски мяча в кольцо с 2 шагов. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 54 |  Правила одной из подвижных игр на местности. Ведение мяча правой и левой рукой. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 55 | Совершенствование броска мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита при игре. Учебная игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 56 | Повтор броска мяча в движении после 2 шагов. Учебная игра «Баскетбол». Бег 6 минут. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 57 | Контроль: техники бросков мяча в движении после 2 шагов. Учебная игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 58 | Обучение технике бросков мяча в движении после ведения мяча. Броски мяча. Учебная игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 59 | Повтор техники бросков мяча в движении после ведения мяча. Броски мяча. Учебная игра «Баскетбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 60 | Повтор техники бросков мяча в движении после ведения мяча. Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Броски мяча от плеча. Учебная игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 61 |  Повтор техники бросков мяча в движении после ведения мяча. Повтор ведения мяча правой и левой рукой. Броски мяча оплеча. Учебная игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 62 | Совершенствование техники бросков мяча в движении после ведения мяча. Повтор ведения мяча правой и левой рукой. Броски мяча. Учебная игра «Баскетбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 63 | Контроль: Метание мяча на дальность. Бег 500 м. Игра «Футбол». |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 64 | Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. ОРУ. Беседа о здоровом образе жизни. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 65 | УГ. Многоскоки. Эстафета 4х25. Игровые упражнения на внимание. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 66 | Комплекс ОРУ для развития скоростных силовых качеств. Совершенствование прыжка в длину с места. Эстафеты с бегом. ДУ. |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 67 | ОРУ для развития координации движения рук и ног. Сочетание различных положений рук. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки на скакалке |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| 68 |  Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега с середины дистанции. Игра «Футбол».  |  1  |  |  |  | [Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании — купить, читать онлайн. «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-514910) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

Список используемой литературы

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
2. *Литош, Н. Л.* Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
3. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023
4. *Рипа, М. Д.* Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
5. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023