

**МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»**

Рассмотрена и рекомендована  
методическим советом ОУ  
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Принята педагогическим советом  
МАОУ «Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа № 38»  
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждена приказом директора  
МАОУ «Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа № 38»  
№182а от 29.08.2024г.

**Рабочая адаптированная общеобразовательная программа  
образования обучающихся по учебному предмету «Адаптивная физическая  
культура», ФГОС У/О (И/Н), вариант 1,  
6-9 классы**

Составила :  
Тюличева Л.А.  
учитель,  
первая квалификационная категория

г. Череповец

## 1. Целевой.

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся VI - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС О У/О и федеральной АООП УО, локальными документами образовательной организации, курсов (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФГОС О У/О (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

#### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно - патриотической подготовке.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно - воспитательной работы в школе в которой обучающиеся дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как:
  - сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
  - коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
  - содействие военно-патриотической подготовке.

В основу разработки ФГОС О У/О для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

*Дифференцированный подход* к построению ФАООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

*Деятельностный подход* основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметнопрактической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Программа разработана с учетом обновления материально-технической базы МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38», произошедшей в рамках реализации мероприятия «Доброшкола» федерального проекта «Современная школа». Решение такой задачи предусматривает использование доступных практикам научно-обоснованных инструментов включения детей с ОВЗ в общеобразовательную среду, отвечающих актуальной картине ресурсного обеспечения и современным векторам развития общего образования.

Рабочая адаптированная образовательная программа образования обучающихся создается с учетом их особых образовательных потребностей.

Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

ФГОС О У/О включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Обязательная часть ФГОС О У/О для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет не менее 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, не более 30% от общего объема ФГОС О У/О.

**Цель** состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

#### **Задачи:**

- выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;
- сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;
- сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное время;
- обогатить знания обучающихся о физической культуре.

### **Личностные, предметные результаты освоения учебных предметов.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения адаптированной рабочей программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

## **2. Содержательный.**

ФГОС О У/О определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

*Минимальный уровень:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **3. Организационный.**

**Технология, методы, формы обучения, режим занятий соответствуют учебному плану и утверждённому расписанию (утверждается ежегодно приказом по школе).**

*Фронтальная* – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

*Поточная* - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

*Посменная* – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

*Индивидуальная* – используются в учетных уроках.

*Групповая* - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются *игровые и групповые технологии*, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительной эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

*Здоровьесберегающие технологии* позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

*Применение ИКТ* на уроках образовательно-предметной и образовательнопознавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

*Технология проектной деятельности* стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

#### **Описание места учебных предметов в учебном плане.**

Распределение учебного материала по годам обучения происходит в соответствии с психолого-физическими особенностями обучающихся и отражается в тематическом планировании с определением основных видов учебной деятельности.

Данный учебный план отвечает требованиям Российского Законодательства в сфере образования детей с нарушениями в интеллектуальном развитии.

Занятия по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6-9 классах проводятся за счет обязательной части образовательной области «Физическая культура». Курс «Адаптивная физическая культура» рассчитан на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

*Годовой учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): V-VIII классы*

| Образовательная область | Название учебного предмета     | Количество часов в год |     |      |    |       |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------|-----|------|----|-------|
|                         |                                | VI                     | VII | VIII | IX | Всего |
| Физическая культура     | Адаптивная физическая культура | 68                     | 68  | 68   | 68 | 272   |

*Недельный учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): V- VII классы*

| Образовательная область | Название учебного предмета     | Количество часов в неделю |     |      |    |       |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----|------|----|-------|
|                         |                                | VI                        | VII | VIII | IX | Всего |
| Физическая культура     | Адаптивная физическая культура | 2                         | 2   | 2    | 2  | 2     |

*Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся ба, бв классов*

| Образовательная область | Название учебного предмета     | Количество часов |    |    |    |     |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----|----|----|-----|
|                         |                                | 1ч               | 2ч | 3ч | 4ч | год |
| Физическая культура     | Адаптивная физическая культура | 16               | 16 | 20 | 16 | 68  |

*Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7а, 7в классов*

| Образовательная область | Название учебного предмета     | Количество часов |    |    |    |     |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----|----|----|-----|
|                         |                                | 1ч               | 2ч | 3ч | 4ч | год |
| Физическая культура     | Адаптивная физическая культура | 16               | 16 | 20 | 16 | 68  |

*Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8а класса*

| Образовательная область | Название учебного предмета     | Количество часов |    |    |    |     |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----|----|----|-----|
|                         |                                | 1ч               | 2ч | 3ч | 4ч | год |
| Физическая культура     | Адаптивная физическая культура | 16               | 16 | 20 | 16 | 68  |

*Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 9а класса*

| Образовательная область | Название учебного предмета     | Количество часов |    |    |    |     |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----|----|----|-----|
|                         |                                | 1ч               | 2ч | 3ч | 4ч | год |
| Физическая культура     | Адаптивная физическая культура | 16               | 16 | 20 | 16 | 68  |

#### **Содержание программы**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры".

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают раздел "Спортивные игры", который не только способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: пионербол, волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

*Теоретические сведения.*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

*Подвижные игры.* Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

### **Гимнастика.**

*Теоретические сведения.*

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал:*

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика.**

*Теоретические сведения.*

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

*Практический материал:*

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка.**

*Теоретические сведения.*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

*Практический материал.*

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

**Подвижные игры.**

*Практический материал.*

**Коррекционные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

*Теоретические сведения.* Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал.*

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**Волейбол.**

*Теоретические сведения.* Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

*Практический материал.*

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Настольный теннис.**

*Теоретические сведения.*

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

*Практический материал.*

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при двух часовых занятиях в неделю в 6,7,8, 9 классах, при 34 недельной нагрузке.

| Вид программного материала | классы |    |    |    |
|----------------------------|--------|----|----|----|
|                            | 6      | 7  | 8  | 9  |
| Гимнастика                 | 21     | 14 | 19 | 15 |
| Легкая атлетика            | 19     | 20 | 17 | 20 |
| Лыжная подготовка          | 16     | 16 | 14 | 16 |
| Спортивные игры            | 16     | 18 | 18 | 17 |
| Общее количество часов     | 68     | 68 | 68 | 68 |

**6 класс (68 часов).**

*Знания о физической культуре.*

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

*Физическая культура человека*

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.



### *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Гимнастика**

*Строевые упражнения.* Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на матах;
- с гибким брусом «FlexBar»;
- гантелями;
- упражнения на балансировочной полусфере;

*Упражнения на гимнастической скамейке:* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок

*Упражнения на скамье для пресса:* подъем туловища из положения лежа на спине или животе, подъем ног прямых или в согнутом состоянии.

*Акробатические упражнения* (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

*Ходьба.* Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. Варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. *Кардиотренировка.* Упражнения на эллиптическом магнитном тренажёре.

### **Подвижные и спортивные игры**

*Волейбол* Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие

сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

*Баскетбол* Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

*Настольный теннис* Техника настольного тенниса. Отработка базовых приемов «накат справа», «накат слева». Набивание мяча.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами волейбола ;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

#### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты в переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону; торможение «плугом» передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры «Кто дальше», «Простые пятнашки», эстафеты. Передвижение на лыжах до 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки).

*Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе*

*Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; – иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; – знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), подъем туловища из положения лежа на спине; длина и масса тела. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

#### **7 класс (68 часа).**

##### *Знания о физической культуре*

История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

##### *Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка Физическая культура человека Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

##### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

##### *Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

##### *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Гимнастика и акробатика**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

##### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

##### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке;

- упражнения на матах;

- с гибким брусом «FlexBar»;

- гантелями;

-упражнения на балансировочной полусфере;

- упражнения на степ - платформе.

*Упражнения на скамье для пресса:* подъем туловища из положения лежа на спине или животе, подъем ног прямых или в согнутом состоянии.

*Упражнения на брусьях:* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Стигание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

##### *Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):*

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- лазание и перелезание;

- равновесия;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

*Бег.* Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

*Прыжки.* Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

*Метание.* Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

*Кардиотренировка.* Упражнения на эллиптическом магнитном тренажёре.

### **Подвижные и спортивные игры**

*Волейбол.* Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

*Баскетбол.* Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Настольный теннис.*

Теоретические сведения: Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов. Практический материал: Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

### **Лыжная подготовка.**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». «Подъем «полуселочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Передвижение до 2 км девочки, 3 км мальчики. Лыжные эстафеты на кругах. Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место».

**Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе.**

*Минимальный уровень:*

— иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

— знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; –знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; – знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), подъем туловища из положения лежа на спине; длина и масса тела. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

#### **8 класс (68 часа).**

*Знания о физической культуре*

История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка Физическая культура человека Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Гимнастика и акробатика**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на матах;
- с гибким бруском «FlexBar»;
- гантелями;
- упражнения на балансировочной полусфере;
- упражнения на степ - платформе.

*Упражнения на скамье для пресса:* подъем туловища из положения лежа на спине или животе, подъем ног прямых или в согнутом состоянии.

*Упражнения на брусьях:* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

*Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):*

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесия;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

*Бег.* Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

*Прыжки.* Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

*Метание.* Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

*Кардиотренировка.* Упражнения на эллиптическом магнитном тренажёре.

### **Подвижные и спортивные игры**

*Волейбол.* Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

*Баскетбол.* Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Настольный теннис.*

Теоретические сведения: Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал: подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**Лыжная подготовка.**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». «Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40–60 м. Передвижение до 2 км девочки, 3 км мальчики. Лыжные эстафеты на кругах. Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место».

**Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе.**

*Минимальный уровень:*

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30–60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), подъем туловища из положения лежа на спине; длина и масса тела. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

## 9 класс (68 часа).

### Гимнастика и акробатика

*Строевые упражнения.* Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на матах;
- с гибким брусом «FlexBar»;
- гантелями;
- упражнения на балансирующей полусфере;
- упражнения на степ - платформе.

*Упражнения на скамье для пресса:* подъем туловища из положения лежа на спине или животе, подъем ног прямых или в согнутом состоянии.

*Упражнения на брусьях:* Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

*Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):*

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### Лёгкая атлетика

*Ходьба.* Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

*Бег.* Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

*Прыжки.* Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

*Метание.* Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

### Подвижные и спортивные игры

*Волейбол* Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

*Баскетбол* Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

*Настольный теннис.* Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;



- с элементами волейбола .
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

#### **Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта(лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, биатлон).Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3-4 км. Прохождение дистанции на время до 2 км.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе.**

##### *Минимальный уровень:*

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в 6 движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

##### *Достаточный уровень:*

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### 4. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программ учебных предметов.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения ФГОС О У/О обозначены в нормативно правовом акте Положение о системе оценивания, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся в МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38».

Основным инструментарием для оценивания планируемых результатов освоения ФГОС О У/О разработанного в учреждении мониторинга.

| Ф.И. | Бег на 30 метров |   | Бег на 60 метров |   | Прыжки в длину с места |   | Сила кисти |   |   |   | Масса тела |   | Рост |   |
|------|------------------|---|------------------|---|------------------------|---|------------|---|---|---|------------|---|------|---|
|      | О                | В | О                | В | О                      | В | П          | Л | П | Л | О          | В | О    | В |
|      |                  |   |                  |   |                        |   |            |   |   |   |            |   |      |   |

#### 5. Описание материально-технического обеспечения

Образовательный процесс по учебному курсу, предмету организован в кабинете расположенном в здании (не приспособленном) 1972 года постройки (типовой проект дошкольного образовательного учреждения); площадь 74,2 кв. м.

В зале очень низкие потолки и большое количество окон. После уроков проводится влажная уборка.

Для занятий имеется разнообразное спортивное оборудование:

| № п/п | Оборудование   | Количество.             | Инвентарный номер  |
|-------|--|-------------------------|--|
| 1     | Гибкий брус (длина до 30 см)                         | 6                       | 105.36.1818  |
| 2     | Шведская скамья                                      | 6                       | 4.101.36.0127  |
| 3     | Гантели  | 12                      | 4.101.36.0128  |
| 4     | Утяжеляющие манжеты                                  | 12                      | 105.36.1813  |
| 5     | Гимнастические маты                                  | 2                       | 4.101.36.0129  |
| 6     | Реабилитационные брусья                              | 2                       | 4.101.36.0130<br>4.101.36.0131   |
| 7     | Тренажер   | 6                       | 4.101.36.0013<br>4.101.36.0014<br>4.101.36.0015<br>4.101.36.0016<br>4.101.36.0017<br>4.101.36.0018 |
| 8     | Спортивное полотно для игр и эстафет                 | 1                       | 4.101.26.0001  |
| 9     | Лавочка для пресса                                   | 2                       | 4.101.36.0119  |
| 10    | Набор балансиров                                     | 50                      | 105.36.1821  |
| 11    | Терапевтическая лента – эспандер различной жесткости | 6                       | 105.36.1817  |
| 12    | Набор мячей для спортивных игр.                      | мячи 12 шт. (6 наборов) | 105.36.1816  |

Временной режим образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами общеобразовательной организации.

Технические средства обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства).

Учет особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обуславливает необходимость использования специальных учебников, адресованных данной категории обучающихся.

#### 6. Список литературы.

1. Примерная Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

2. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2004
3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещения, 2009
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 1997
5. Шапкина Л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2001
6. ЭОР <http://www.school-collection.edu.ru>
7. <http://videouroki.net>
8. Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
10. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
- В.И.Лях, А.А.Зданевич.
11. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)
- В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
12. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
13. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
14. Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
15. Методические издания по физической культуре для учителей. Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе».
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

**Календарно-тематическое планирование  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
Уровень образования , ба, бв классы  
Срок реализации программы 1 год.**

| №<br>п.п                          | Тема урока   | Кол-во<br>часов | Дифференциация видов деятельности   |   |
|-----------------------------------|--|-----------------|---|---|
|                                   |  |                 | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <b>Лёгкая атлетика – 9 часов.</b> |  |                 |   |   |
| 1                                 | Беседа по ТБ на уроках физкультуры. История возникновения и развития легкой атлетики. Виды лёгкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя Подвижная игра «Охрана пробежек». | 1               | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель                     |
| 2                                 | История зарождения олимпийского движения в России. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе. Подвижная игра «Вызов победителя». ТБ на уроке.   | 1               | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе   | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3                                 | Олимпийское движение в России (СССР). Бег в равномерном темпе до 5 мин. Подвижная игра «По кочкам и линиям». ТБ на уроке.  | 1               | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   |
| 4                                 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см. Подвижная игра «Эстафеты с бегом». ТБ на уроке  | 1               | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места   | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега  |
| 5                                 | Упражнения на эллиптическом магнитном тренажёром. Правила использования. Т.Б при занятии на тренажёре.   | 1               | Выполнение упражнений в медленном темпе.  | Выполнение упражнений в среднем темпе.  |
| 6                                 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Подвижная игра «Дотянись». ТБ на уроке.   | 1               | Осваивают специальнобеговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места  | Выполняют специальнобеговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность   |

|                                   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| 7                                 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Подвижная игра «Вызов победителя». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)   | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).  |
| 8                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта. Подвижная игра «По кочкам и линиям». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг)   | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)  |
| 9.                                | Бег на средние дистанции (300 м). Подвижная игра «Правильно». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют специальнобеговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность  | Выполняют специальнобеговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность  |
| <b>Спортивные игры – 7 часов.</b> |   |   |   |   |
| 10                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. <b>Баскетбол.</b> Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   |
| 11                                | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Подвижная игра «Вызов победителя». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 12                                | Ведение мяча с обводкой препятствий. Подвижная игра «Эстафеты с бегом». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |
| 13                                | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола..Подвижная игра «Дотянись». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец  | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после   |

|                               |   |   |  |   |
|-------------------------------|---|---|--|---|
|                               |   |   | выполнение обучающимися более сильной группы   | инструкции учителя  |
| 14                            | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Проверь сам». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры   | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры  |
| 15                            | <b>Волейбол.</b> Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. Подвижная игра «Мяч над верёвкой». ТБ на уроке.   | 1 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)                           | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  |
| 16                            | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения  |
| <b>Гимнастика - 17 часов.</b> |   |   |  |   |
| 17                            | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Подвижная игра «Мяч в воздухе». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   |
| 18                            | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Не дай мяч соседу». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 19                            | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Подвижная игра «Борьба за мяч». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном   |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   | месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 20 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Подвижная игра «Охотники и утки». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя  | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу  |
| 21 | Упражнения на брусьях. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперёд, назад, в сторону, держась одной рукой.  | Выполняют упражнения на брусьях по инструкции учителя. Прогибание туловища, взмахи ногой вперёд, назад, в сторону, держась одной рукой.  |
| 22 | Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Что так притягивает». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 23 | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Что так притягивает».   | 1 | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м  | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.                 |
| 24 | Упражнения со скакалками . Подвижная игра «Словесная карусель». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 25 | Упражнения с гантелями. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 26 | Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Подвижная игра «Все по местам». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 27 | Общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar».. Подвижная игра «Что изменилось в строю».ТБ на уроке. | 1 | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar»..  | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Выполняют. по показу и инструкции учителя. упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar»..         |
| 28 | Простые и смешанные висы и упоры. Подвижная игра «Запомни номер». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют простые и смешанные висы упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор; махом назад – соскок. Девочки: наскок прыжком в упор  | Выполняют по инструкции учителя простые и смешанные висы упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор; махом назад – соскок.   |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   | на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лёжа, присев, вис на гимнастических брусьях.  | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лёжа, присев, вис на гимнастических брусьях  |
| 29 | Лазание и перелезание. Подвижная игра «Запомни порядок». ТБ на уроке.                            | 1 | Выполняю лазание и перелезание. Лазание по гимнастической скамье с чередованием различных способов, с предметами в руке  | Выполняю лазание и перелезание. Лазание по гимнастической скамье с чередованием различных способов, с предметами в руке по инструкции учителя.   |
| 30 | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.                  | 1 | Выполняю равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке, ходьба по бревну с поворотом с различными движениями рук, с набивным мячом в руках. Соскок с бревна с сохранением равновесия.  | Выполняю упражнения по инструкции учителя на равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке, ходьба по бревну с поворотом с различными движениями рук, с набивным мячом в руках. Соскок с бревна с сохранением равновесия .   |
| 31 | Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вот так поза». ТБ на уроке. | 1 | Выполняю упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. Упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. | Выполняю упражнения для равновесия на балансировочных полусферах по инструкции учителя. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча.                                 |
| 32 | Упражнения на пресс. Подвижная игра «Лишний игрок». Т.Б. на уроке.                               | 1 | Выполняю подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнения на пресс-скамье.  | Выполняю упражнения по инструкции учителя подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнения на пресс-скамье. |
| 33 | Упражнения на пресс. Подвижная игра «Лишний игрок». Т.Б. на уроке.                               | 1 | Выполняю подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнения на пресс-скамье.  | Выполняю упражнения по инструкции учителя подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнения на пресс-скамье. |

**Лыжная подготовка– 16 часов.**



|                                   |  |   |  |  |
|-----------------------------------|--|---|--|--|
| 34                                | Беседа по ТБ на уроках физкультуры. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.   | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. |
| 35-36                             | Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Воробьи и вороны». ТБ на уроке.  | 2 | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.  | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.  |
| 37-38                             | Поворот махом на месте. Подвижная игра «Смелей вперед». ТБ на уроке.   | 2 | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности.   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.  |
| 39-40                             | Комбинированное торможение лыжами и палками. Подвижная игра «Слушай сигнал». ТБ на уроке.  | 2 | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности). | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.  |
| 41-42                             | Обучение правильному падению при прохождении спусков. Подвижная игра «Воробьи и вороны». ТБ на уроке.  | 2 | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.  |
| 43-44                             | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. Подвижная игра «Смелей вперед». ТБ на уроке.   | 2 | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.   |
| 45-46                             | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м. Подвижная игра «Кто дальше». ТБ на уроке.   | 2 | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).  |
| 47                                | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий». ТБ на уроке.  | 1 | Играют в игры на лыжах( по возможности).   | Играют в игры на лыжах.  |
| 48                                | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом». ТБ на уроке.  | 1 | Играют в игры на лыжах( по возможности).   | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя.  |
| 49                                | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км. Подвижная игра «Кто дальше». ТБ на уроке.  | 1 | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км.  | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км.   |
| <b>Спортивные игры - 9 часов.</b> |  |   |  |  |

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
| 50 | <b>Настольный теннис.</b> Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Подвижная игра «Догони мяч» | 1 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности).   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов.  |
| 51 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Подвижная игра «Закати мяч». Т.Б. на уроке.   | 1 | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности).  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.   |
| 52 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Подвижная игра «Поймай отскочивший мяч». Т.Б. на уроке.   | 1 | Выполняют отбивание мяча ( по возможности). Осваивают стойку теннисиста.   | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста.   |
| 53 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис. Подвижная игра «Мяч навстречу мячу». Т.Б. на уроке.                              | 1 | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры ( по возможности).   | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры.   |
| 54 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Мяч над верёвкой». Т.Б. на уроке.   | 1 | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы. | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи обучающимися из более сильной группы. |
| 55 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Мяч над верёвкой». Т.Б. на уроке.   | 1 | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы. | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи обучающимися из более сильной группы. |
| 56 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». ТБ на уроке.   | 1 | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте   | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений   |
| 57 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Подвижная игра «Мяч в воздухе». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу  |

|                                    |   |   |  |   |
|------------------------------------|---|---|--|---|
| 58                                 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол. Игра «Мяч в воздухе». ТБ на уроке. | 1 | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| <b>Легкая атлетика – 10 часов.</b> |   |   |  |   |
| 59                                 | Оценка эффективности занятий физической культурой. Бег на скорость до 60 м. Подвижная игра «Эстафеты с бегом». ТБ на уроке.                       | 1 | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 60                                 | Бег на среднюю дистанцию (400 м). Подвижная игра «По кочкам и линиям». ТБ на уроке.   | 1 | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)  | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 61                                 | Прыжок в длину с полного разбега. Подвижная игра « Охрана пробежек». ТБ на уроке.   | 1 | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 62                                 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Попади в цель». Т.б на уроке.   | 1 |  |   |
| 63                                 | Прыжки на одной ноге, двух ногах. Контроль обучающихся по прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Перебежки с вырубкой». ТБ на уроке.            | 1 | Выполнение отталкивания обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. Приземление. Закрепление правил подвижной игры «Символ».  | Выполнение отталкивания обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. Приземление. Закрепление правил подвижной игры «Символ».   |
| 64                                 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Подвижная игра «Установи рекорд».   | 1 | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг   |
| 65                                 | Толкание набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Подвижная игра «Сильный бросок». ТБ на уроке.               | 1 | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Толкают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)  | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Толкают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).  |
| 66                                 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Подвижная игра «Сильный бросок». ТБ на уроке.                            | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)   | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)   |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 67 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага. Подвижная игра «Установи рекорд». ТБ на уроке. | 1 | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 68 | Эстафета 4*60 м. Подвижная игра «Покочкам и линиям». ТБ на уроке.  | 1 | Демонстрируют выполнение специальнобеговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                  | Выполняют специальнобеговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)  |

**Календарно-тематическое планирование  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
Уровень образования , 7а, 7в классы  
Срок реализации программы 1 год.**

| № п.п                             | Тема урока   | Кол-во часов | Дифференциация видов деятельности   |  |
|-----------------------------------|--|--------------|---|--|
|                                   |  |              | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <b>Лёгкая атлетика – 8 часов.</b> |  |              |   |  |
| 1                                 | История физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Подвижная игра «Кто впереди». | 1            | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель   | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель                        |
| 2                                 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага. Подвижная игра «Узнай кто это был». ТБ на уроке.         | 1            | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10- 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3                                 | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Подвижная игра «Догони ведущего». ТБ на уроке.  | 1            | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 4-5                               | Упражнения на эллиптическом магнитным тренажёром. Правила использования. Т.Б при занятии на тренажёре.   | 2            | Выполнение упражнений в среднем темпе.  | Выполнение упражнений в медленном и среднем темпе.   |
| 6                                 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см. Подвижная игра «Кто впереди». ТБ на уроке.  | 1            | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места  | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за  |

|                                    |   |   |  |  |
|------------------------------------|---|---|--|--|
|                                    |   |   |  | голова через плечо с 4-6 шагов с разбега   |
| 7                                  | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения. Подвижная игра «Узнай кто это был». ТБ на уроке.                                 | 1 | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз   | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза  |
| 8                                  | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Подвижная игра «Караси и щука». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу   | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений   |
| <b>Спортивные игры – 10 часов.</b> |   |   |  |  |
| 9-10                               | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Подвижная игра «Мяч над верёвкой». ТБ на уроке. | 2 | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 11-12                              | Ведение мяча с обводкой препятствий. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». ТБ на уроке.                                       | 2 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |
| 13                                 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в воздухе». ТБ на уроке.                             | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом  |
| 14                                 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола. ТБ на уроке.                          | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места  |

|       |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|--|
| 15-16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | 2 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо   |
| 17-18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Сохрани стойку». ТБ на уроке. | 2 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре. Выполняют ходьбу в колонне по одному. |

| <b>Гимнастика - 16 часов.</b> |  |   |  |   |
|-------------------------------|--|---|--|---|
| 19                            | Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Подвижная игра «Сохрани позу» | 1 | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 18                            | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Сохрани позу». ТБ на уроке.                                      | 1 | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 19                            | Упражнения на пресс на пресс скамье. Подвижная игра « Лишний игрок». Т.Б. на уроке.  | 1 | Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнения на пресс скамье.                         | Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнения на пресс скамье.   |
| 20                            | Упражнения на брусьях. Подвижная игра «Кто точнее». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, держась одной рукой. Метание теннисного мяча в цель   | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, держась одной, двумя руками. Метание теннисного мяча в цель.   |
| 21                            | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Подвижная игра «Не ошибись». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |

|        |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|
| 22     | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Подвижная игра «Стрелки». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 23     | Простые и смешанные висы и упоры на брусьях. Подвижная игра «Запомни номер». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют с помощью учителя простые и смешанные висы и упоры на брусьях. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами. Передвижения в виси, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь                | Выполняют простые и смешанные висы и упоры на брусьях. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами. Передвижения в виси, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь                |
| 24     | Упражнения с гимнастическими палками. «Выбери ведущего». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие  | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой   |
| 25     | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Запомни порядок». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастический мат на расстояние до 10 м.  | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.  |
| 26     | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Запомни порядок». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя  | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |
| 27.    | Упражнения с гантелями. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя  | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |
| 28-29. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подвижная игра «Запомни номер». ТБ на уроке.   | 2 | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений    | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                              |
| 30-31  | Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вот так поза». ТБ на уроке.  | 2 | Выполняют с помощью учителя упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. |
| 32.    | Общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким бруском «FlexBar». Подвижная игра «Что | 1 | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким бруском «FlexBar».   | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким бруском «FlexBar».   |

|  |                                  |  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|--|
|  | изменилось в строю».ТБ на уроке. |  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|--|

| <b>Лыжная подготовка – 16 часов.</b> |   |   |  |   |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 33-34                                | Физическая культура человека. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подвижная игра «Пустое место». ТБ на уроке. | 2 | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах    | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 35-36                                | Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Подбери флажок». ТБ на уроке.   | 2 | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах   | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  |
| 37-38                                | Поворот махом на месте. Подвижная игра «Слалом».  | 2 | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности.   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.   |
| 39-40                                | Комбинированное торможение лыжами и палками. Подвижная игра «Лыжная эстафета». ТБ на уроке.                                 | 2 | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности). | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.   |
| 41-42                                | Обучение правильному падению при прохождении спусков. Подвижная игра «Снайперы». ТБ на уроке.                               | 2 | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.   |
| 43-44                                | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. Подвижная игра «Метко в цель». ТБ на уроке.                     | 2 | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.  |
| 45-46                                | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м. Подвижная игра «Эстафета». ТБ на уроке.                          | 2 | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).   |
| 47-48                                | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км. Подвижная игра «Пустое место». ТБ на уроке.                                      | 2 | Проходят дистанцию без учета времени 1 км.   | Проходят дистанцию без учета времени 2 км.  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов.</b>   |   |   |  |   |



|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
| 49    | Упражнения на развитие небольших групп мышц. Подвижная игра «Перетяни через черту». Т.Б. на уроке.                            | 1 | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя.   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу.  |
| 50    | Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры. Т.Б. на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. |
| 51    | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта. Подвижная игра «Совушка». ТБ на уроке.                                  | 1 | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз   | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза   |
| 52    | Бег на среднюю дистанцию (300 м). Подвижная игра «По кочкам и линиям». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).   |
| 53    | Прыжок в длину с полного разбега. Подвижная игра «Лишний игрок». Т.Б. на уроке.   | 1 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.  |
| 54-55 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.           | 1 | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг   |
| 56-57 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Подвижная игра «Что изменилось в строю».ТБ на уроке. | 1 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)   |
| 58-59 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Подвижная игра «Перетяни через черту». Т.Б. на уроке.      | 2 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (  |

|                                  |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|
|                                  |   |   |   | коридор 10 м)   |
| 60                               | Эстафета 4*60 м. Подвижная игра с бегом «Эстафеты линейные и круговые». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специальнобеговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальнобеговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов.</b> |   |   |   |   |
| 61                               | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Подвижная игра «Перебросить в круг».                 | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов                    |
| 62                               | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Подвижная игра «Сохрани стойку». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                   |
| 63.                              | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Подвижная игра «Перебросить в круг». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста   |
| 64.                              | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис. Подвижная игра «Мяч капитану». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 65                               | Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Подвижная игра «Борьба за мяч». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности)   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                             |
| 66                               | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений. Подвижная игра «Борьба в квадрате». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений  |
| 67                               | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Подвижная игра «Гонка мячей» ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 68 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол. Подвижная игра «Вернись в круг» ТБ на уроке. | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
|----|---|---|--|--|

**Календарно-тематическое планирование  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
Уровень образования , 8а класс  
Срок реализации программы 1 год.**

| № п.п                             | Тема урока  | Кол-во часов | Дифференциация видов деятельности  |   |
|-----------------------------------|---|--------------|--|---|
|                                   |   |              | Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
| <b>Лёгкая атлетика – 8 часов.</b> |   |              |  |   |
| 1                                 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Подвижная игра «Вызов победителя». | 1            | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2                                 | Медленный бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Снайпер». ТБ на уроке.  | 1            | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель  |
| 3                                 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см. Подвижная игра «Прислушайся к сигналу». ТБ на уроке.                               | 1            | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места   | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега  |
| 4                                 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Подвижная игра «Ориентир». ТБ на уроке.  | 1            | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места   | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность   |
| 5                                 | Равномерный бег 500 м. Подвижная игра «Круговые эстафеты». ТБ на уроке.   | 1            | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность   | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность  |
| 6                                 | Упражнения на эллиптическом магнитном тренажёре. Правила использования. Т.Б при занятии на тренажёре.                                 | 1            | Выполнение упражнений в среднем темпе.   | Выполнение упражнений в среднем темпе.  |
| 7                                 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя   | 1            | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с  | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут   |

|                                    |  |   |   |  |
|------------------------------------|--|---|---|--|
|                                    | руками снизу, из-за головы, через голову. Подвижная игра «Сбор картошки». ТБ на уроке.   |   | ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)  | 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).   |
| 8                                  | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м. Подвижная игра. «Ловкие, смелые, выносливые». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)  | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)  |
| <b>Спортивные игры – 10 часов.</b> |  |   |   |  |
| 9-10                               | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Точно в руки». ТБ на уроке.                       | 2 | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)  | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)  |
| 11-12                              | Ведение мяча с обводкой препятствий. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». ТБ на уроке.  | 2 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 13                                 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  |
| 14                                 | Штрафной бросок. Подвижная игра «Ловкая подача». ТБ на уроке.  | 1 | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя   | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места  |
| 15-16                              | Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра «Кто больше и точнее». ТБ на уроке.   | 2 | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы   | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах   |
| 17-18                              | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». ТБ на уроке. | 2 | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры  | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры   |

| Гимнастика – 13 часа. |  |   |   |   |
|-----------------------|--|---|---|---|
| 19.                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Подвижная игра «Регулировщик».                      | 1 | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 20.                   | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Снайпер». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21                    | Упражнения на преодоление сопротивления. Подвижная игра «Словесная карусель». ТБ на уроке.                         | 1 | Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз  | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления   |
| 22                    | Упражнения на брусьях. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.                                       | 1 | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперёд, назад, в сторону, держась одной рукой.   | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперёд, назад, в сторону, держась одной рукой.   |
| 23                    | Упражнения на пресс. Подвижная игра «Лишний игрок». Т.Б. на уроке.   | 1 | Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнение велосипед.                                | Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнение велосипед.                    |
| 24                    | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Подвижная игра «Обманчивые движения». ТБ на уроке.               | 1 | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |
| 25                    | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Подвижная игра «По кочкам и линиям. ТБ на уроке .               | 1 | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 26                    | Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Не ошибись». ТБ на уроке.                                    | 1 | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие  | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой   |
| 27                    | Опорный прыжок. Подвижная игра «Запрещенные движения». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)  | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через высокий пуф с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий   |

|     |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|
| 28. | Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Ориентир». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через высокий пуф с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м                           |
| 29  | Упражнения со скакалками. Подвижная игра «Птицы». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 30. | Упражнения с гантелями. Подвижная игра «Вызов победителя». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 31  | Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Подвижная игра «Прислушайся к сигналу». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |

| <b>Лыжная подготовка - 14 часов.</b> |  |   |  |   |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| 32-33                                | Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Попади в круг». ТБ на уроке.                               | 2 | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах                         |
| 34-35                                | Коньковый ход. Подвижная игра «Кто быстрее». ТБ на уроке.  | 2 | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.   | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100- 150 метров.  |
| 36-37                                | Торможение и поворот «плугом». Подвижная игра «Лыжная эстафета». ТБ на уроке.                            | 2 | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |
| 38-39                                | Комбинированное торможение лыжами и палками. Подвижная игра «Кто быстрее». ТБ на уроке.                  | 2 | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)  | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности   |
| 40-41                                | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. Подвижная игра «Попади в цель». ТБ на уроке. | 2 | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.  |
| 42-43                                | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м. Подвижная                                     | 2 | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150  |

|                                   |  |   |   |  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
|                                   | игра «Метко в цель». ТБ на уроке.  |   | на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)   | м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)  |
| 44-45                             | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км. Подвижная игра «Эстафета». ТБ на уроке.                             | 2 | Проходят дистанцию без учета времени 1 км   | Проходят дистанцию без учета времени 2 км  |
| <b>Гимнастика – 6 ч</b>           |  |   |   |  |
| 46                                | Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вот так поза». ТБ на уроке.               | 1 | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча.   | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Выполняют ходьбу и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча.  |
| 47                                | Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». ТБ на уроке.      | 1 | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения на снарядах. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке - ходьба, лазанье, перелазание, прыжки, перешагивание. Ходьба по бревну с поворотом с различными движениями рук, с набивным мячом в руках. Соскок с бревна с сохранением равновесия | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения на снарядах. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке -ходьба, лазанье, перелазание, прыжки, перешагивание. Ходьба по бревну с поворотом с различными движениями рук, с набивным мячом в руках. Соскок с бревна с сохранением равновесия |
| 48                                | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar»..   | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar»..  |
| 49                                | Упражнения на развитие небольших групп мышц. Подвижная игра «Перетяни через черту». Т.Б. на уроке.             | 1 | Выполняют упражнения с лентой - эспандером. Упражнения на укрепления и развитие силы кистей рук, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов. Сгибание и разгибание рук. Подъем рук. Приседания. Наклоны туловища. Сгибание и разгибание ног.  | Выполняют упражнения с лентой - эспандером. Упражнения на укрепления и развитие силы кистей рук, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов. Сгибание и разгибание рук. Подъем рук. Приседания. Наклоны туловища. Сгибание и разгибание ног.   |
| 50                                | Упражнения на брусьях. Подвижная игра «Что изменилось в строю». ТБ на уроке.                                   | 1 | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, держась одной рукой. Отжимания.  | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, держась одной рукой. Отжимания.   |
| 51                                | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Регулировщик». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек.   | Выполняют упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек.  |
| <b>Спортивные игры - 8 часов.</b> |  |   |   |  |
| 52                                | Волейбол. Инструктаж по технике  | 1 | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках   | Слушают инструктаж о правилах поведения на   |

|                                   |  |   |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|---|
|                                   | безопасности на уроках по спортивным играм. Подвижная игра «Ловля мяча». ТБ на уроке.                              |   | легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя  | уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя  |
| 53                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Подвижная игра «Кто больше и точнее». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)  | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте   |
| 54                                | Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Эстафеты волейболистов». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя  | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи  |
| 55                                | Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Ловля мяча». ТБ на уроке.   | 1 | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи |
| 56                                | Прием мяча снизу в две руки. Подвижная игра «Не дай мяч водящему». ТБ на уроке.                                    | 1 | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.   | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.                                    |
| 57                                | <b>Баскетбол.</b> Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану». ТБ на уроке.                             | 1 | Повторить основные правила игры в баскетбол, правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.   | Повторить основные правила игры в баскетбол, правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.   |
| 58                                | Броски мяча по корзине в движении. Подвижная игра «Кто больше и точнее». ТБ на уроке.                              | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.  |
| 59                                | Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Обманные движения». ТБ на уроке.                              | 1 | Прыжки со скакалкой 2 мин. Повторение правил игры, подборание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам.   | Прыжки со скакалкой 2 мин. Повторение правил игры, подборание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам.   |
| <b>Лёгкая атлетика – 9 часов.</b> |  |   |   |   |
| 60                                | Бег на короткую дистанцию Подвижная  | 1 | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют  | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с  |



|       |  |   |   |  |
|-------|--|---|---|--|
|       | игра «Эстафеты» ТБ на уроке.   |   | перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 61    | Бег на среднюю дистанцию (400 м). Подвижная игра «Точно в руки». ТБ на уроке.  | 1 | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)   | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)  |
| 62    | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. Подвижная игра «Дотянись до верёвочки». ТБ на уроке.                   | 1 | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя  | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 63    | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Символ». ТБ на уроке.  | 1 | Выполнение отталкивания обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. Приземление.   | Выполнение отталкивания обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. Приземление.  |
| 64    | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Подвижная игра «Сбей предмет». ТБ на уроке.              | 1 | Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг  |
| 65    | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Подвижная игра «Ловкие, меткие». ТБ на уроке. | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)                                 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)  |
| 66-67 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Подвижная игра «Снайпер». ТБ на уроке.              | 2 | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |
| 68    | Эстафета 4*60 м. Подвижная игра «Попади в окошко». ТБ на уроке.  | 1 | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м   | Выполняют специальнобеговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)  |

**Календарно-тематическое планирование  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
Уровень образования , 9а класс  
Срок реализации программы 1 год.**

| № | Тема урока | Кол-во | Дифференциация видов деятельности |
|---|------------|--------|-----------------------------------|
|---|------------|--------|-----------------------------------|

| п.п                               |   | часов | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
|-----------------------------------|---|-------|---|--|
| <b>Лёгкая атлетика – 8 часов.</b> |   |       |   |  |
| 1                                 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м. Подвижная игра «Лучший бегун». ТБ на уроке. | 1     | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м                              | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2                                 | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км. Подвижная игра «Преодолей препятствие». ТБ на уроке.  | 1     | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий.   | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий.  |
| 3                                 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут. Подвижная игра «Преодолей препятствие». ТБ на уроке.  | 1     | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м.   | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету 4*100 м.  |
| 4                                 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Подвижная игра «Сумей догнать». ТБ на уроке.                                      | 1     | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра). | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). |
| 5                                 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Подвижная игра «Сумей догнать». ТБ на уроке.   | 1     | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг.  | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор.  |
| 6                                 | Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижная игра «Эстафеты с бегом». ТБ на уроке.   | 1     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель.                               | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель.                     |
| 7                                 | Бег на 60 м. Подвижная игра «Эстафеты с бегом». ТБ на уроке.  | 1     | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность.   | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность.  |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м). Подвижная игра «Лучший бегун». ТБ на уроке.  | 1     | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.  | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.   |
| <b>Спортивные игры – 9 часов.</b> |   |       |   |  |
| 9-10                              | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча в парах. Подвижная игра «Игры   | 2     | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | с элементами баскетбола». ТБ на уроке.   |   | упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя).  | общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах.   |
| 11    | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий. Подвижная игра «Поймай мяч». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки).             | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений.    |
| 12    | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Подвижная игра «Самый точный». ТБ на уроке.                                    | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места.                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места.                           |
| 13    | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении. Подвижная игра «Очков набрал больше всех». ТБ на уроке.                              | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении.  |
| 14-15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Игры с элементами баскетбола». ТБ на уроке. | 2 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога).             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                  |
| 16-17 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Поймай мяч». ТБ на уроке.  | 2 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). |

| <b>Гимнастика – 15 часов.</b> |   |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| 18                            | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед. Подвижная игра «Регулировщик». Т.Б на уроке.  | 1 | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)                                     | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 19                            | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад. Подвижная игра «Снайпер». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию         |

|    |   |   | по возможности)  | здоровья, по возможности)  |
|----|---|---|--|--|
| 20 | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны. Подвижная игра «Словесная карусель». ТБ на уроке.             | 1 | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»                                      | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»  |
| 21 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Обманчивые движения». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности).  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)  |
| 22 | Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Вот так поза». ТБ на уроке.               | 1 | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев   | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев   |
| 23 | Упражнения на пресс. Подвижная игра « Лишний игрок». Т.Б. на уроке.   | 1 | Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнение велосипед. | Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на животе. Подъем двух ног прямых и согнутых в коленях в положении лежа на спине. Подъем поочередно правой и левой ноги в положении лежа на спине. Упражнение велосипед. |
| 24 | Разновидности равновесий (на скамье). Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Не ошибись». ТБ на уроке.          | 1 | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья   | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья   |
| 25 | Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Птицы». ТБ на уроке.                               | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья  |
| 26 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок. Подвижная игра «Вызов победителя». ТБ на уроке.                             | 1 | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок   | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок  |
| 27 | Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок. Подвижная игра «Все по местам». ТБ на уроке.                         | 1 | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях   | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях   |
| 28 | Упражнения на брусьях. Подвижная игра «Кто точнее». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, держась одной рукой с помощью педагога.   | Выполняют упражнения на брусьях. Прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, держась одной рукой.  |
| 29 | Выполнение несложных комбинаций   | 1 | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога  | Выполняют упражнения на равновесие   |

|                              |  |   |  |   |
|------------------------------|--|---|--|---|
|                              | на скамейке. Подвижная игра «Прислушайся к сигналу». ТБ на уроке.                                |   |  |   |
| 30                           | Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Не ошибись». ТБ на уроке.                        | 1 | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2- 3 препятствий) с помощью педагога   | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними   |
| 31                           | Лазанье различными способами. Подвижная игра «Будь внимателен». ТБ на уроке.                     | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами   |
| 32                           | Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вот так поза». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах с помощью педагога. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча.                   | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. |
| Лыжная подготовка – 16 часов |  |   |  |   |
| 33                           | Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Эстафеты». Беседа по ТБ на уроках физкультуры.      | 1 | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.                                       | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом.                   |
| 34-35                        | Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подвижная игра «Переставь флажок». ТБ на уроке.       | 2 | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.  |
| 36-37                        | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м. Подвижная игра «Кто быстрее». ТБ на уроке.                   | 2 | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах.   | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах.  |
| 38                           | Прохождение на лыжах длинные дистанции. Подвижная игра «Лыжная эстафета». ТБ на уроке.           | 1 | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики).   | Передвигаются на лыжах до 2 км девушки, до 2,5 км юноши   |
| 39                           | Поворот на месте махом назад к наружи. Подвижная игра «Кто быстрее». ТБ на уроке.                | 1 | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние.   | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом.   |
| 40                           | Прохождение отрезков до100 м. Подвижная игра «Попади в цель». ТБ                                 | 1 | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах.   | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах.  |

|                            |   |   |  |   |
|----------------------------|---|---|--|---|
|                            | на уроке.   |   |  |   |
| 41-42                      | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности. Подвижная игра «Метко в цель». | 2 | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности).   | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах.  |
| 43-44                      | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Подвижная игра «Эстафета». ТБ на уроке.  | 2 | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте.  | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении.  |
| 45-46                      | Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Переставь флажок». ТБ на уроке.                               | 2 | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности.  | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности.   |
| 47-48                      | Прохождение дистанции 2 км на время. Подвижная игра «Метко в цель».ТБ на уроке.   | 2 | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.   | Проходят дистанцию 2 км на время.   |
| Легкая атлетика – 12 часов |   |   |  |   |
| 49                         | Упражнения на развитие небольших групп мышц. Подвижная игра «Перетяни через черту». Т.Б. на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения с лентой - эспандером. Упражнения на укрепления и развитие силы кистей рук, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов. Сгибание и разгибание рук. Подъем рук. Приседания. Наклоны туловища. Сгибание и разгибание ног.                     | Выполняют упражнения с лентой - эспандером. Упражнения на укрепления и развитие силы кистей рук, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов. Сгибание и разгибание рук. Подъем рук. Приседания. Наклоны туловища. Сгибание и разгибание ног.  |
| 50                         | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Подвижная игра «Что изменилось в строю».ТБ на уроке.                               | 1 | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar»..  | Выполняют общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями. Упражнения на опорно-двигательный аппарат с гибким брусом «FlexBar»..   |
| 51                         | Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вот так поза». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. С помощью учителя. | Выполняют упражнения для равновесия на балансировочных полусферах. Ходьба и бег по балансировочным полусферам. Махи ногами в стороны, вперед и назад. Махи руками в стороны, вперед и назад. Упражнения с закрытыми глазами. Приседы. Ловля мяча. |
| 52                         | Упражнения на эллиптическим магнитным тренажёром в среднем и быстрых темпах на время. Правила использования. Т.Б при занятии на тренажёре.  | 1 | Выполнение упражнений в среднем темпе по 5-10 мин.   | Выполнение упражнений в быстром темпе по 10-15 мин..  |
| 53                         | Бег на 60 м. Подвижная игра «Эстафеты». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на   | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м.  |

|                          |   |   |   |  |
|--------------------------|---|---|---|--|
|                          |   |   | одной ногой, со скакалкой на месте (5-10 сек.)  | Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)   |
| 54                       | Бег на средние дистанции (800 м).<br>Подвижная игра «Эстафеты с бегом».<br>ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.  | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.   |
| 55                       | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м. Подвижная игра «Преодолей препятствие». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза   |
| 56                       | Эстафетный бег (4 * 100 м).<br>Подвижная игра «Лишний бегун». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)  |
| 57                       | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по 10 м.<br>Подвижная игра. ТБ на уроке. «Вызов победителя».   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).  |
| 58                       | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Не ошибись». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз.  | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места.  |
| 59                       | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру. Подвижная игра «Будь внимателен». ТБ на уроке. | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)                                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега                   |
| 60                       | Медленный бег 10-12 мин. Подвижная игра «По кочкам и линиям. ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин. |
| Спортивные игры- 8 часов |   |   |   |  |
| 61                       | <b>Настольный теннис.</b> Отбивание мяча от одной, то другой стороны ракетки.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих   |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
|    | Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева. Подвижная игра «Пустое место». ТБ на уроке. |   | разновидности ударов с помощью учителя.  | упражнений. Дифференцируют разновидности ударов.  |
| 62 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча. Подвижная игра «Бег пингвинов». ТБ на уроке.                                    | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру. |
| 63 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры. Подвижная игра «Гонка мячей» ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру.           |
| 64 | Парная учебная игра в настольный теннис. Подвижная игра «Вернись в круг» ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.                        |
| 65 | <b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Борьба за мяч». ТБ на уроке.   | 1 | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу.  | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу  |
| 66 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Подвижная игра «Борьба в квадрате». ТБ на уроке.   | 1 | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя.   | После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов.   |
| 67 | Передача мяча в зонах. Подвижная игра «Перебросить в круг». ТБ на уроке.   | 1 | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.   |
| 68 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол. Подвижная игра «Сохрани стойку». ТБ на уроке.  | 1 | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя.  | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру.   |