



Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово»

Согласовано:
Заместитель директора по УР
С.А. Антонова
С.А. Антонова 2023г.
С.А. Антонова /Антонова С.А./
Подпись ФИО

Утверждаю
Директор
ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Д.А. Субботина
Д.А. Субботина 2023г.
Д.А. Субботина Д. А. Субботина
Подпись ФИО



Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
Класс 8а

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями пункта 2.9.5 Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа (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 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися

Содержание программы по учебному предмету физическая культура для обучающихся 8 класса составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение обучающимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по адаптивной физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефрит т.д.)

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Программа по предмету адаптивная физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в программе определены группы здоровья обучающихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимся знания и умения и готовность к их применению:

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

-вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

-умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;

-восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;

-проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;

-активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

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);

-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, лёжа; 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 подсчёта 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.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед,

сидя ноги вместе.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

Основные технологии, применяемые в учебном процессе на уроках физической культуры: здоровьесберегающая, игровая, информационно – коммуникационная, личностно – ориентированная, диалоговая, коррекционно – развивающая.

Формы организации учебной работы по физическому воспитанию: уроки физической культуры; физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы); внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции и соревнования); занятия физическими упражнениями дома.

Основные методы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «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.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. 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; акробатические и гимнастические комбинации; 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. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

-ходьба: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий;

-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;

-прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами «согнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перекат».

-метание: метание малого мяча на дальность; метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

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.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

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. Передачи 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.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
1	Шведская стенка	3
2	Тренажер для развития пресса	1
3	Многофункциональный тренажер	1
4	Велотренажер	1

5	Педальный тренажер	1
6	Тренажер «Беговая дорожка»	1
7	Тренажер «Эллипсоид»	1
8	Тренажер для рук и плеч	1
9	Тренажер для пальцев	1
10	Теннисный стол	3
11	Мост гимнастический подкидной	2
12	Скамейка гимнастическая	3
13	Мат гимнастический	7
14	Щит фанерный тренировочный	2
15	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
16	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2
17	Перекладина гимнастическая пристенная	1
18	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19	Брусья мужские массовые	1
20	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21	Батут детский с ручками	2
22	Качели напольные	2
23	Козел гимнастический	2
24	Конь гимнастический	1
25	Мат складной гимнастический	5
26	Канат для лазания	2
27	Канат для перетягивания	1
28	Стойка для прыжков в высоту	1
	Спортивный инвентарь	
1	Мяч волейбольный	7
2	Мяч баскетбольный	6
3	Мяч футбольный	6
4	Скакалка	11
5	Обруч	10
6	Сетка волейбольная	1
7	Сетка для настольного тенниса	3
8	Ракетки для настольного тенниса	3
9	Теннисные шарики	30
10	Комбинированная силовая сетка	1
11	Мяч гимнастический тип 1	5
12	Мяч гимнастический тип 2	5
13	Кегли (набор из 6 шт.)	5

14	Мяч для большого тенниса	5
15	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16	Модуль «Архитектор»	1

Тематическое планирование

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Дата	Программное содержание	Инд. работа	Личностные результаты	Предметные результаты
I четверть 16 часов							
Лёгкая атлетика -7 часов							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 минут	1		Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-	-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); -первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья			
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг.			

				дальность из-за головы через плечо	группы здоровья	оздоровительные мероприятия.	
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
5	Равномерный бег 500 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бросканбивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
7	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники	II осн., II подг., III осн., III подг., IV		

				стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бросканабивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	подг. группы здоровья		
Спортивные игры-9 часов							
8	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1		Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
9	Ведение мяча с изменением направления	1		Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
10	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
12	Бросок мяча по	1		Выполнение передачи мяча	II осн., II подг., III		

	корзине одной рукой от головы			двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола	осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
13	Штрафной бросок	1		Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
14	Вырывание и выбивание мяча	1		Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
15	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы		

	Учебная игра по упрощенным правилам				здоровья		
II четверть (Гимнастика-14 часов)							
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1		Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	-вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; -умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
18	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
19	Упражнения на преодоление сопротивления	1		Выполнение строевых действий команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
20	Упражнения на	1		Выполнение ходьбы «змейкой»,	II осн., II		

	развитие ориентации в пространстве			«противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
22	Упражнения с сопротивлением	1		Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
23	Упражнения с гимнастическими палками	1		Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
24	Опорный прыжок	1		Выполнение прыжка согнутой ногой через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
25	Опорный прыжок	1			II осн., II подг., III осн., III		

					подг., IV подг. группы здоровья		
26	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
27	Упражнения со скакалками	1		Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
28	Упражнения с гантелями	1		Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
29	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
30	Упражнения для развития пространственно-	1		Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	II осн., II подг., III осн., III подг., IV		

	временной дифференцировки и точности движений				подг. группы здоровья		
III четверть (лыжная подготовка-16 часов)							
31	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1		Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещения занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	-восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом.
32	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
33	Одновременный одношажный ход	1		Выполнение строевых действий лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
34	Одновременный	1			II осн., II		

	одношажный ход				подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
35	Коньковый ход	1		Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
36	Коньковый ход	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
37	Торможение и поворот «плугом»	1		Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы		

					здоровья		
39	Игра «Гонка на выбывание»	1		Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
40	Игра «Гонка на выбывание»	1			II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	II осн., II подг., III осн. группы		

					здоровья		
46	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		Прохождение дистанции на лыжах за урок	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
Спортивные игры-6 часа							
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1		Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
48	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1		Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
49	Нижняя прямая подача	1		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
50	Верхняя прямая подача	1		Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы		

				время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи	здоровья		
51	Прием мяча снизу в две руки	1		Освоение техники приема мяча двумя руками. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
IV четверть (Легкая атлетика-16 часов)							
53	Бег на короткую дистанцию	1		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча впол на дальность отскока	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной	-проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты; -активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).
54	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		Выполнение ходьбы на			

55	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)		физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
56	Прыжок в длину с полного разбега	1		Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
57	Прыжок в длину с полного разбега	1					
58	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
59	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1					
61	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м –3 раза. Выполнение упражнений в	II осн., II подг., III осн., III подг., IV		

				подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	подг. группы здоровья		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.			
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
65	Эстафета 4*60 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
66	Эстафета 4*60 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
67	Кроссовый бег до 2000 м	1		Выполнение специально-беговых упражнений.	II осн., II подг., III		

				Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	осн., III подг. группы здоровья		
68	Кроссовый бег до 2000 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		