



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

Согласовано:
Заместитель директора по УР
С.А.Антонова
«30» августа 2023г.
Антонова С.А. /Антонова С.А./
Подпись ФИО

Утверждаю
Директор
ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово
Д.А. Субботина
«30» августа 2023г.
Субботина Д.А. Д. А. Субботина
Подпись ФИО



Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
Класс 9а

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 9 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 9 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 перелезать через препятствие и подлезать 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 9 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, 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, 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 -8 часов							
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1		Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину	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,	-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	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1		Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные	
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1		Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг.		

				Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	подг. группы здоровья	спортивно-оздоровительные мероприятия.	
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1		Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1		Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4 кг	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1		Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				весом 100-150 г в цель			
7	Бег на 60 м	1		Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
8	Бег на средние дистанции (500 м)	1		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
Спортивные игры-8 часов							
9	Вырывание и выбивание мяча в парах	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. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
10	Ведение мяча шагом с	1		Выполнение упражнений с	II осн., II		

	обводкой препятствий			набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрацию техники ведения мяча	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
11	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1		Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места,	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1		демонстрацию элементов техники баскетбола	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
13	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1		Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрацию элементов техники баскетбола	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
14	Бросок по корзине, одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по	II осн., II подг., III осн., III подг., IV		

				корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	подг. группы здоровья		
15	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
16	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
II четверть (Гимнастика-14 часов)							
17	Упражнения на гимнастической стенке	1		Выполнение упражнений на гимнастической стенке	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,	-вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; -умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

						заинтересованного	
18	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1		Выполнение упражнений спредметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	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.	
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Кувырок назад	1		Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении стоя на месте	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
20	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1		Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
21	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1		Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				на спине			
22	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1		Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) вколонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
23	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1		Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
24	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1		Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
25	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1		Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг.		

				ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	группы здоровья		
26	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1		Выполнение бросков иловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
27	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1		Выполнение упражнений элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
28	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1		Составление и выполнение комбинации на скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
29	Преодоление полосы препятствий	1		Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь (козел), бревно	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
30	Лазанье различными способами	1		Выполнение лазания различными способами	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг., IV		

					подг. группы здоровья		
III четверть (лыжная подготовка-22 часа)							
31	Одновременный бесшажный ход	1		Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	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.	-восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом.
32	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1		Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
33	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
34	Лыжные эстафеты по кругу	1		Выполнение	II осн., II		

	300-400 м			лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
35	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
36	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1		Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
37	Поворот на месте махом назад к наружи	1		Выполнение поворота на месте махом назад к наружина лыжах. Передвижение до 2 км	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
38	Прохождение отрезков до 100 м	1		Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
39	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с	1		Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке,	II осн., II подг., III осн.		

	соблюдением техники безопасности			демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	группы здоровья		
40	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1			II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
41	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1		Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
42	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
43	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1		Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
44	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1			II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
45	Прохождение дистанции 2 км на время	1		Прохождение дистанции на лыжах за урок.	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
46	Прохождение дистанции 2 км на время	1			II осн., II подг., III осн., III		

					подг., IV подг. группы здоровья		
Спортивные игры-6 часа							
47	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1		Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
48	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1		Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
49	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1		Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
50	Парная учебная игра в настольный теннис	1		Учебная игра в настольный теннис	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
51	Верхняя прямая подача	1		Выполнение упражнений с набивными мячами.	II осн., II подг., III осн., III		

				Выполнение верхней прямой подачи	подг., IV подг. группы здоровья		
	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов			Выполнение прямого нападающего удара черезсетку, блокирование	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
52	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1		Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдаяправила игры	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
IV четверть (Легкая атлетика-16 часов)							
53	Бег на 60 м	1		Выполнение специальныхбеговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м.Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	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	-проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты; -активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).
54	Бег на средние дистанции (800 м)	1		Выполнение специальныхбеговых упражнений. Выполнение бега на среднейдистанции Выполнение метаниянескольких мячей в различные		посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной	

				цели из различных исходных положений		площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
55	Специальные упражнения в длину	1		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
56	Специальные упражнения в длину	1					
57	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
58	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1			II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
59	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1		Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	1		Метание мяча с полного разбега на			

	по коридору 10 м.			дальность по коридору 10 м.			
61	Метание теннисного мяча дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1		Распределение своих сил подстанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
62	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		Выполнение специальных прыжковых упражнений напрыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		«перешагивание»	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
64	Прыжок в длину с места	1		Выполнение специальных прыжковых упражнений напрыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
65	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	1		Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения руки туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		

66	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	1			II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
67	Медленный бег 10-12 мин	1		Выполнение прыжка в длину разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши.	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
68	Медленный бег 10-12 мин	1		Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		