

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»**

Приложение
к адаптированной основной образовательной программе
обучающихся с умственной отсталостью
(1 вариант), утвержденной приказом директора
Средней школы № 11 от «28» августа 2023 г. №74-О

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5-9 класс**

**Каменск-Уральский ГО
2023 г.**

Содержание:

№ п/п	Название раздела	страницы
1.	Пояснительная записка/нормативы из учебного плана	2
2.	Содержание учебного предмета	2
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
4.	Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Адаптивная физическая культура», учебного модуля с указанием использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов	6
5.	Приложение 1 «Календарно- тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».	105
6.	Программа воспитания. Модуль школьный урок.	120
7.	Приложение 2 «Система оценки достижения планируемых результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»	122

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (V-IX классы) предметной области "Физическая культура" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка.

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

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

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 и конькобежная подготовка" направлена 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 и конькобежной подготовками, 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 разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют 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: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

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 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 двушажный; 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. 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.

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.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "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.

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант).**

5 КЛАСС

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы - <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	30	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	42	
	Итого:	102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№	Тема предмета	К о л и ч е с т в о ч а с о в	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 15 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.

			бросками и ловлей мяча	Выполняют бег	Выполняют бег с равномерной скоростью
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	3	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	3	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания

			<p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p>	<p>движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p>	<p>движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	2	<p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p>	<p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально -</p>
			<p>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.</p>	<p>Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»</p>	<p>беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений</p>
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	<p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками</p>	<p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют</p>	<p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют</p>

			снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
7	Техника бега с низкого старта	2	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона,	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники
			переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта	технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м
8	Бег на средние	2	Выполнение	Выполняют	Выполняют

	дистанции (150 м)		<p>ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p>	<p>ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p>	<p>ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p> <p>Выполняют подсчет ЧСС</p>
Спортивные игры – 20 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых,	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну,

	Значение и основные правила закаливания		<p>правилах закаливания организма.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>сенсорных поощрений.</p> <p>Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют правила игры</p>
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	2	<p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют игровые умения</p>
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя	3	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и</p>

	руками после подачи		<p>кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи</p>	<p>пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.</p>	<p>пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>
12	Техника подачи мяча в пионерболе	2	<p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение подачи мяча в игре</p>	<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)</p>	<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	2	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>
14	Баскетбол.	2	Беседа о	Отвечают на	Отвечают на

	Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	2	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. 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, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. 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

16	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	<p>Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>Осваивают технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>
17	<p>Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места.</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола</p>	2	<p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрированы элементы техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>	<p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p>	<p>Осваивают 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 инструкции учителя</p>

18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Осваивают упражнения 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	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 - 14 часов

19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчёту и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под счётом. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
----	--	---	--	---	---

20	Значение утренней гимнастики	1	<p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	<p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p>	<p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.</p> <p>Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя</p>	<p>Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях.</p> <p>Выполняют упражнения по показу</p>

22	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	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

24	<p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие</p>	1	<p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>	<p>Выполняют строевые действия под счётом.</p> <p>Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>Выполняют строевые действия.</p> <p>Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.</p> <p>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>
25	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги</p>	1	<p>Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p> <p>Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> <p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> <p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
26	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги</p>	1	<p>Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p> <p>Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> <p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> <p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>

27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 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 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м
31	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	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

32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	<p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p>	<p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).</p> <p>Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений</p>	<p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p> <p>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p>
----	---	---	--	---	---

Лыжная подготовка – 16 часов

33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	<p>Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря</p>	<p>Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки</p>
----	---	---	---	--	---

34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя</p> <p>передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Надевание лыжного инвентаря.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Надевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Надевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют попеременный</p>
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	<p>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль</p>	двухшажный ход после инструкции и показа учителя

				выполнения действий)	
37	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.
38	Одновременный бесшажный ход	1	Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»
40	Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом.	Осваивают способ поворота на лыжах махом.	Осваивают способ поворота на лыжах махом.
41	Поворот махом на месте	1	Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по	Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами

				ВОЗМОЖНОСТИ	
42	Одновременный двухшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.
43	Одновременный двухшажный ход	1	Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности

44	Повороты переступанием в движении	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют поворот переступанием в движении.</p>
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	<p>Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок</p>	<p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).</p> <p>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.</p> <p>Выполняют спуски в средней стойке</p>	<p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.</p> <p>Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p>
46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	<p>Совершенствование техники передвижения без палок, развитие</p>	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах

			ловкости в играх на лыжах		
Спортивные игры- 22 часов					
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	2	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	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
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения

			<p>приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>	<p>помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>	
51	<p>Нижняя прямая подача</p>	3	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают 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 2 группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи</p>
52	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол</p>	3	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>	<p>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)</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>

53	Настольный теннис. Правила соревнований.	3	<p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p> <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной стойкой теннисиста.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p>
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	3	<p>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.</p> <p>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.</p> <p>Дифференцируют разновидности ударов</p>

55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	3	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
56	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
57	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	2	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	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

Легкая атлетика – 15 часов

57	Бег на короткую дистанцию	2	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	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
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	2	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	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 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	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	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
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют
63	Метание теннисного мяча на дальность с	1			

	полного разбега по коридору 10 м		для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)
67	Эстафета 4*30 м	1			
68	Кроссовый бег до 500 м	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант).

6 КЛАСС

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы - <https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	

2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	30	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	42	
	Итого:	102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№	Тема предмета	Колличество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 15 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	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 10-15 мин в различном темпе	2	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	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	Бег в равномерном темпе до 5 мин	2	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	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	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке. 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	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	3	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)
8	Бег на средние дистанции (300 м)	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
Спортивные игры – 20 часов					

9	Инструктаж по технике безопасности и на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	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
10	Стойка баскетболиста	2	Совершенствование стойки баскетболиста.	Выполняют стойку	Выполняют стойку

	та. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		<p>Выполнение ведение мяча в движении.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p> <p>Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>баскетболиста после показа и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.</p> <p>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</p>	<p>баскетболиста.</p> <p>Выполняют ведение мяча в движении.</p> <p>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).</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p>	<p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p>

				Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	3	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	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 выполнения обучающимися более сильной группы	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 инструкции учителя
13	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	2	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	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
14	Волейбол. Правила игры, наказания за нарушение	2	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие

	игры и судейство.		Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	(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)	правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
15	Стойка волейболиста. а. Перемещение на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	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	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

				игровые умения (взаимодействие с партнером)	
16	Нижняя прямая подача	3	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	2	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>

18	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			
Гимнастика - 14 часов					
19	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	Выполняют строевые действия под сходящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	
20	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	Выполняют строевые действия под сходящий 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	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,

				произвольным способом	одной ногой произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под счётом. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	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 ногой произвольным способом
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	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

24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.
27	Опорный прыжок	1	Преодоление нескольких препятствий различными способами	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Преодолевают несколько препятствий
28	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.	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.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	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	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	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 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.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
Лыжная подготовка – 16 часов					

33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	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
34	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	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
35	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	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
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.
37	Поворот махом на месте	1	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	одновременным двухшажным ходом	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
40	Обучение правильному падению при прохождении и спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	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.
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	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	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-	1			

	60 м				
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	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)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1			
Спортивные игры - 22 часа					

49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	2	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	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
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	3	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнования по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	3	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	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

53	Волейбол. Нижняя прямая подача	3	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	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
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещени й	3	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	3	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии)	3	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке,

	прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	играют в учебную игру
Легкая атлетика – 15 часов					
57	Бег на скорость до 60 м	2	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	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
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	2	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	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)

59	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.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	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	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
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	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. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют

65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Эстафета 4*60 м	1			
68	Кроссовый бег до 2000 м	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант).

7 КЛАСС

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы - <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	30	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	42	
	Итого:	102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№	Тема предмета	К о л и ч е с т в о ч а с о в	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 15 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	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	2	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительно	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20

	изменением шага		й ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	2	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	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	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	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 головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	3	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют

			беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на	специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на
				отрезках до 60 м - 1 раз	отрезках до 60 м - 2-3 раза
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	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
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона,

				60 м	переходящего в бег по дистанции 80 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность
Спортивные игры – 20 часов					
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	2	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах.	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.
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в	Останавливаются по сигналу учителя, выполняют

				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	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
1 1	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи 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	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
1 2	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	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	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
1 3	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	2			

				движении шагом	на месте, в движении шагом
1 4	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	3	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола	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
1 5	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	3	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	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
1 6	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
1 7	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	4	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными

1 8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
Гимнастика - 14 часов					
1 9	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	Выполняют строевые действия под щадящий 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
2 0	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при	Выполняют строевые действия под щадящий счёт.	Выполняют строевые действия. Выполняют

	Упражнения на равновесие		<p>движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>	<p>Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>
2 1	Упражнения на преодоление сопротивления	1	<p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p>	<p>Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт.</p> <p>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют строевые команды и действия.</p> <p>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполняют упражнений на преодоление сопротивления</p>

2 2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом» Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	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
2 3	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	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
2 4	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением

2 5	Упражнения с гимнастическим и палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
2 6	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
2 7	Опорный прыжок	1			
2 8	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.	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.
2 9	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	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
3 0	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями.	Выполняют упражнения с гантелями	Выполняют упражнения с гантелями.

			Выполнение прыжковых упражнений с	меньшее количество повторений.	Выполняют прыжковые
			точностью прыжка	Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	упражнения после инструкции
3 1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на
3 2	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
Лыжная подготовка – 16 часов					
3 3	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне.	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	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

			Освоение техники одновременного бесшажного хода	бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
3 4	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят
3 5	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
3 6	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.
3 7	Поворот махом на месте	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
3 8	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение

39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	ходом	лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным беспашажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	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.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона	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)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	

4 5	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствова ние техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
4 6	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя

4 7	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
4 8	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры- 22 часов					
4 9	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	2	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	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
5 0	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	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
5 1	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	3	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают
				Осваивают стойку теннисиста	правильную стойку теннисиста

5 2	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	3	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрированное внимание во время игры.	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
5 3	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	3	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	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
5 4	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	3	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	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
5 5	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	3	Выполнение приема и передачи мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют

			над собой сверху и снизу	комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
5 6	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	3	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	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
Легкая атлетика – 15 часов					
5 7	Бег на короткую дистанцию	2	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	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
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	2	<p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Проходят отрезки от 100 до 200 м.</p> <p>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Проходят отрезки от 100 до 200 м.</p> <p>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Бегут 60 м с ускорением и на время.</p>	<p>Бегут 60 м с ускорением и на время.</p>
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Толкание набивного мяча на дальность</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч весом до 3 кг</p>

6 2	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.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.
6 3	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
6 4	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.	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
6 5	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
6 6	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
6 7	Эстафета 4*60 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
6 8	Кроссовый бег до 2000 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

			длинной дистанции.		
--	--	--	--------------------	--	--

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант).

8 КЛАСС

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы - <https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	30	
4	Льжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	42	
	Итого:	102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№	Тема предмета	К о л и ч е с т в о ч а с о в	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень

Легкая атлетика– 15 часов

1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Бег с переменной скоростью до 5 мин</p>	1	<p>Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.</p> <p>Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p> <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p>	<p>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).</p> <p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p>	<p>Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.</p> <p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.</p>
2	<p>Медленный бег с преодолением препятствий</p>	2	<p>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p>

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 дальность из-за головы через плечо	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	3	Выполнение беговых упражнений и последовательность и их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	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	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	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	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	2	Выполнение специально-беговых	Выполняют специально-беговые	Выполняют специально-беговые

			упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	2	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
Спортивные игры – 20 часов					
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаютс я по сигналу учителя,

			игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча	системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на	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
10	Ведение мяча с изменением направления	2	двумя руками от груди с шагом навстречу другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	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)	рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	3	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в

			бросков по корзине одной рукой от головы с места,	после инструкции учителя	корзину одной рукой от головы с места
--	--	--	---	--------------------------	---------------------------------------

			демонстрирование элементов техники баскетбола		
14	Штрафной бросок	3	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.	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	Вырывание и выбивание мяча	2	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах
16	Вырывание и выбивание мяча	1	вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах	Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по	3	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе

	упрощенным правилам		расстояния. Выполняют	игры	учебной игры
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	3	ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		

Гимнастика - 14 часов

19	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	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	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	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	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

				скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под сходящий 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 развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	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
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу

				учителя	
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с
			равновесия при движении на скамейке	различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическим и палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок	1			

28	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.	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.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	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	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	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 пространственно - временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в

32	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений	1	места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	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	длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
----	---	---	--	--	--

Лыжная подготовка – 16 часов

33	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с 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.	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	Одновременный одношажный ход	1			
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.	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	Коньковый ход	1	Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.		

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 комбинированным и способами ходов.	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	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением.	Смотрят показ с объяснением.
40	Игра «Гонка на выбывание»	1		Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.

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	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)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Совершенствовани е техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры- 22 часов					
49	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.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя

50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	4	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	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
51	Нижняя прямая подача	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники 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	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
52	Верхняя прямая подача	5	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.

			<p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p>	<p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p>
53	Прием мяча снизу в две руки	2	<p>Освоение техники приема мяча в две руки.</p> <p>Демонстрация приема мяча снизу.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по</p>	<p>Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>
54	Прием мяча снизу в две руки	2		<p>инструкции и показу учителя.</p>	

55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	3	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	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
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	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
Легкая атлетика – 15 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	2	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	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

58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	2	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	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)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	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	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
62	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 подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполняют метание малого мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с полного разбега.

	по коридору 10 м		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	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. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	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)
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1			
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Эстафета 4*60 м	1			
68	Кроссовый бег до 2000 м	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант).

9 КЛАСС

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы - <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	30	
4	Лыжная подготовка	16	

5	Спортивные игры	42	
	Итого:	102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№	Тема предмета	К о л и ч е с т в о ч а с о в	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 15 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	2	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	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а 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	2	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на

			м с преодолением препятствий	дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	2	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.
			беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м	Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100 м
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	2	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)	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	1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг	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	2	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких
			промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель	материалов весом 100-150 г в цель	материалов весом 100-150 г в цель
7	Бег на 60 м	2	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	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)	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	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
Спортивные игры – 20 часов					
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на

11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	<p>мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки</p>	<p>пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют</p>	<p>пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,</p>
			<p>баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом</p>	<p>вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)</p>	<p>бросают.</p> <p>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах</p>
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	3	<p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений</p>
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	3	<p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.</p> <p>Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.</p> <p>Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места</p>

14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	3	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола	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
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога)	Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	3	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	2	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	Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)

Гимнастика - 14 часов

19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	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)
21	Упражнения на формирование правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по
				по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	состоянию здоровья, по возможности)

22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	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»
23	Упражнения на расслабление мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	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)
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют
			Выполнение стойки на лопатках	стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	стойку на лопатках перекатом назад из упора присев

25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	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
27	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	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
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	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

29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке.	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствия) с помощью педагога	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними

32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений .</p> <p>Выполняют лазание различными способами по возможности</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений .</p> <p>Выполняют лазанье различными способами</p>
----	------------------------------	---	---	---	--

Лыжная подготовка – 16 часов

33	Одновременный бесшажный ход	1	<p>Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.</p> <p>Выполнение строевых команд и приемов.</p> <p>Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом</p>	<p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.</p> <p>Выполняют строевые действия с лыжами.</p> <p>Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода</p>	<p>Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Выполняют строевые действия с лыжами.</p> <p>Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом</p>
40	Прохождение отрезков до 100 м	1	<p>Прохождение на лыжах отрезок на скорость.</p> <p>Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах</p>	<p>Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза.</p> <p>Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах</p>	<p>Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз.</p> <p>Выполняют подъем по склону на лыжах</p>
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	<p>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема.</p> <p>Преодоление бугров и впадин на лыжах</p>	<p>Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.</p> <p>Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)</p>	<p>Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.</p> <p>Преодолевают бугры и впадины на лыжах</p>
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с	1			

	соблюдением техники безопасности				
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	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
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1			
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	5	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1			
47	Прохождение дистанции 2 км на время	2	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км на время.
48	Прохождение дистанции 2 км на время	2			
Спортивные игры- 22 часа					
49	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	2	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Совершенствов	3	Выполнение	Выполняют	Выполняют

	ание ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	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	ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	3	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	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
52	Парная учебная игра в настольный теннис	3	Учебная игра в настольный теннис	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.
53	Верхняя прямая подача	2	Выполнение упражнений с набивными	Выполняют упражнения с набивными	Выполняют упражнения с набивными

			мячами. Выполнение верхней прямой подачи	мячами. Выполняют нижнюю подачу	мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	3	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	2	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	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
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	4	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру

Легкая атлетика – 15 часов

57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели

			нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	из различных исходных положений	из различных исходных положений
59	Специальные прыжковые упражнения	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньше количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	2	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньше 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
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100

				этапами до 80 м	м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	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
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 рук и туловища. Выполнение прыжка 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из

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		различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют
68	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин	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	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

Приложение 1 «Календарно- тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

5 класс.

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Легкая атлетика (15 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	
4	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/09_%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81_%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf
5	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	
6	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	
7	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	
8	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	
9	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
10	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
11	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
12	Техника бега с низкого старта.	
13	Техника бега с низкого старта.	
14	Бег на средние дистанции (150 м).	
15	Бег на средние дистанции (150 м).	
16	Спортивные игры (20 ч). Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	
17	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	
18	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	
19	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	
20	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	
21	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	
22	Техника подачи мяча в пионерболе.	
23	Техника подачи мяча в пионерболе.	
24	Техника подачи мяча в пионерболе.	
25	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	
26	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	
27	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	
28	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и	

	обязанности игроков, предупреждение травматизма.	
29	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
30	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
31	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
32	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
33	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
34	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
35	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
36	Гимнастика (14 ч). Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
37	Значение утренней гимнастики.	
38	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	
39	Упражнения с сопротивлением.	
40	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	
41	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/14-%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf
42	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	
43	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	
44	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	
45	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	
46	Упражнения с гимнастическими палками.	
47	Упражнения для формирования правильной осанки.	
48	Упражнения со скакалками.	
49	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
50	Лыжная подготовка (16 ч). Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	
52	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	
54	Одновременный бесшажный ход.	
55	Одновременный бесшажный ход.	
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности.	
57	Поворот махом на месте.	

58	Поворот махом на месте.	
59	Одновременный двухшажный ход.	
60	Одновременный двухшажный ход.	
61	Повороты переступанием в движении.	
62	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
63	Прохождение на лыжах за урок до 1 км.	
64	Прохождение на лыжах за урок до 1 км.	
65	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	
66	Спортивные игры (22 ч). Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	
67	Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	
68	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
69	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
70	Нижняя прямая подача.	
71	Нижняя прямая подача.	
72	Нижняя прямая подача.	
73	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
74	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
75	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
76	Настольный теннис. Правила соревнований.	
77	Настольный теннис. Правила соревнований.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/mg-6-2022/05 МГ 6 Футбольно e%20поле текст.pdf
78	Настольный теннис. Правила соревнований.	
79	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
80	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
81	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
82	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
83	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
84	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
85	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
86	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
87	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
88	Легкая атлетика (15 ч). Бег на короткую дистанцию.	
89	Бег на короткую дистанцию.	
90	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	

91	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	
92	Прыжок в длину с полного разбега.	
93	Прыжок в длину с полного разбега.	
94	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/mg-6-2022/03 МГ 6 Игра%20на%20льду текст.pdf
96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
97	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.	
98	Эстафета 4*30 м.	
99	Кроссовый бег до 500 м.	
100	Резерв.	
101	Резерв.	
102	Резерв.	

Календарно-тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура 6 класс.

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Легкая атлетика (15 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	
4	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/09%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf
5	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	
6	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	
7	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
8	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
9	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/14%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5

		%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf
10	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
11	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
12	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта.	
13	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта.	
14	Бег на средние дистанции (300 м).	
15	Бег на средние дистанции (300 м).	
16	Спортивные игры (20 ч). Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	
17	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
18	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
19	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
20	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
21	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
22	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
23	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
24	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
25	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26	Волейбол. Правила игры, наказания за нарушение игры и судейство.	
27	Волейбол. Правила игры, наказания за нарушение игры и судейство.	
28	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
29	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
30	Нижняя прямая подача.	
31	Нижняя прямая подача.	
32	Нижняя прямая подача.	
33	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
34	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
35	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
36	Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
37	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	
38	Упражнения на преодоление сопротивления.	
39	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	
40	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	

41	Упражнения с сопротивлением.	
42	Упражнения с гимнастическими палками.	
43	Опорный прыжок.	
44	Опорный прыжок.	
45	Упражнения для формирования правильной осанки.	
46	Упражнения со скакалками.	
47	Упражнения с гантелями.	
48	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
49	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
50	Лыжная подготовка (16 ч). Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	
51	Одновременный двухшажный ход.	
52	Одновременный двухшажный ход.	
53	Поворот махом на месте.	
54	Поворот махом на месте.	
55	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
56	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
57	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
58	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
59	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
60	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
61	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
62	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	
63	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	
64	Прохождение на лыжах за урок до 1,5 км.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/finansovaya-gramotnost/fg-6-2021/ФГ_6_Билеты%20на%20каток_текст.pdf
65	Прохождение на лыжах за урок до 1,5 км.	
66	Спортивные игры (22 ч). Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
67	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
68	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
69	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
70	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
71	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
72	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
73	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
74	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
75	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
76	Волейбол. Нижняя прямая подача.	

77	Волейбол. Нижняя прямая подача.	
78	Волейбол. Нижняя прямая подача.	
79	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	
80	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	
81	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	
82	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	
83	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	
84	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	
85	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
86	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
87	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
88	Легкая атлетика (15 ч). Бег на скорость до 60 м.	
89	Бег на скорость до 60 м.	
90	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
91	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
92	Прыжок в длину с полного разбега.	
93	Прыжок в длину с полного разбега.	
94	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/mg-6-2022/03 МГ 6 Игра%20на%20льду текст.pdf
96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
97	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
98	Эстафета 4*60 м.	
99	Кроссовый бег до 2000 м.	
100	Резерв.	
101	Резерв.	
102	Резерв.	

Календарно-тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура 7 класс.

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Легкая атлетика (15 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/mg-7-2022/06 МГ 7 Финальные%20матчи текст.pdf

3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага.	
4	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematicheskaya-gramotnost/2021_MG_7/06_Mirovoy%20рекорд%20по%20беру_текст.pdf
5	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	
6	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	
7	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	
8	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	
9	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	
10	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
11	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
12	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	
13	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	
14	Бег на средние дистанции (300 м).	
15	Бег на средние дистанции (300 м).	
16	Спортивные игры (20 ч). Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
17	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
18	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
19	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
20	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
21	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
22	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.	
23	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.	
24	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
25	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
26	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
27	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	
28	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematicheskaya-gramotnost/2021_MG_7/10_Частота%20пульса%20при%20физической%20нагрузке_текст.pdf
29	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	
30	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	

31	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
32	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
34	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
35	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
36	Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
37	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на Равновесие.	
38	Упражнения на преодоление сопротивления.	
39	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	
40	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	
41	Упражнения с сопротивлением.	
42	Упражнения с гимнастическими палками.	
43	Опорный прыжок.	
44	Опорный прыжок.	
45	Упражнения для формирования правильной осанки.	
46	Упражнения со скакалками.	
47	Упражнения с гантелями.	
48	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
49	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
50	Лыжная подготовка (16 ч). Совершенствование одновременного бесшажного хода.	
51	Одновременный двухшажный ход.	
52	Одновременный двухшажный ход.	
53	Поворот махом на месте.	
54	Поворот махом на месте.	
55	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
56	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
57	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
58	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
59	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
60	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
61	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
62	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	
63	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	
64	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
65	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
66	Спортивные игры (22 ч). Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
67	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
68	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
69	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	

70	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
71	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
72	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	
73	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
74	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
75	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	
76	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
77	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
78	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
79	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	
80	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	
81	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	
82	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	
83	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	
84	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	
85	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
86	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
87	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
88	Легкая атлетика (15 ч). Бег на короткую дистанцию.	
89	Бег на короткую дистанцию.	
90	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
91	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
92	Прыжок в длину с полного разбега.	
93	Прыжок в длину с полного разбега.	
94	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
97	Ходьба на скорость до 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
98	Эстафета 4*60 м.	
99	Кроссовый бег до 2000 м.	
100	Резерв.	
101	Резерв.	
102	Резерв.	

Календарно-тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура 8 класс.

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Легкая атлетика (15 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин.	

2	Медленный бег с преодолением препятствий.	
3	Медленный бег с преодолением препятствий.	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
6	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
7	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	
8	Равномерный бег 500 м.	
9	Равномерный бег 500 м.	
10	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
11	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	
12	Бег на короткую дистанцию 60м с низкого старта.	
13	Бег на короткую дистанцию 60м с низкого старта.	
14	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	
15	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	
16	Спортивные игры (20 ч). Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления.	
17	Ведение мяча с изменением направления.	
18	Ведение мяча с изменением направления.	
19	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
20	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
21	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы.	
22	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы.	
23	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы.	
24	Штрафной бросок.	
25	Штрафной бросок.	
26	Штрафной бросок.	
27	Вырывание и выбивание мяча.	
28	Вырывание и выбивание мяча.	
29	Вырывание и выбивание мяча.	
30	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
31	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
32	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
34	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
35	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
36	Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
37	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на Равновесие.	
38	Упражнения на преодоление сопротивления.	
39	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	
40	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	
41	Упражнения с сопротивлением.	
42	Упражнения с гимнастическими палками.	
43	Опорный прыжок.	

44	Опорный прыжок.	
45	Упражнения для формирования правильной осанки.	
46	Упражнения со скакалками.	
47	Упражнения с гантелями.	
48	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
49	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
50	Лыжная подготовка (16 ч). Одновременный одношажный ход.	
51	Одновременный одношажный ход.	
52	Коньковый ход.	
53	Коньковый ход.	
54	Торможение и поворот «плугом».	
55	Комбинированное торможение лыжами и палками.	
56	Игра «Гонка на выбывание».	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/2021_MG_8/03_Индекс%20массы%20тела_текст.pdf
57	Игра «Гонка на выбывание».	
58	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
59	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	
60	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
61	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	
62	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	
63	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	
64	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
65	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
66	Спортивные игры (22 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	
67	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
68	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
69	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
70	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	
71	Нижняя прямая подача.	
72	Нижняя прямая подача.	
73	Нижняя прямая подача.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematiceskaya-gramotnost/2021_MG_8/01_Абонемнт%20в%20бассейн_текст.pdf
74	Нижняя прямая подача.	
75	Верхняя прямая подача.	
76	Верхняя прямая подача.	
77	Верхняя прямая подача.	

78	Верхняя прямая подача.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematicheskaya-gramotnost/2021_MG_8/11_Тренировка%20по%20Плаванию_текст.pdf
79	Верхняя прямая подача.	
80	Прием мяча снизу в две руки.	
81	Прием мяча снизу в две руки.	
82	Прием мяча снизу в две руки.	
83	Прием мяча снизу в две руки.	
84	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
85	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
86	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
87	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
88	Легкая атлетика (15 ч). Бег на короткую дистанцию.	
89	Бег на короткую дистанцию.	
90	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
91	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
92	Прыжок в длину с полного разбега.	
93	Прыжок в длину с полного разбега.	
94	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
97	Ходьба на скорость до 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	
98	Эстафета 4*60 м.	
99	Кроссовый бег до 2000 м.	
100	Резерв.	
101	Резерв.	
102	Резерв.	

Календарно-тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура 9 класс.

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Легкая атлетика (15 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м.	
2	Прохождение на время отрезков от 100-300 м.	
3	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км.	
4	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км.	
5	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	
6	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	

7	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.	
8	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.	
9	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги.	
10	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	
11	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	
12	Бег на 60 м.	
13	Бег на 60 м.	
14	Бег на средние дистанции (500 м).	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/finansovaya-gramotnost/fg-9-2021/ФГ_9_Страховка%20для%20спортсмена_текст.pdf
15	Бег на средние дистанции (500 м).	
16	Спортивные игры (20 ч). Вырывание и выбивание мяча в парах.	
17	Вырывание и выбивание мяча в парах.	
18	Вырывание и выбивание мяча в парах.	
19	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий.	
20	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий.	
21	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий.	
22	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.	
23	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.	
24	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.	
25	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	
26	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	
27	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematicheskaya-gramotnost/МГ_9_Рацион%20питания_текст.pdf
28	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	
29	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	
30	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	
31	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.	
32	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.	
34	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.	
35	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам.	
36	Гимнастика (14 ч). Упражнения на гимнастической стенке.	
37	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед.	
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Кувырок назад.	
39	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны.	
40	Упражнения на расслабление мышц. Мост из положения лежа на спине.	
41	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	

42	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация.	
43	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация.	
44	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.	
45	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок.	
46	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке.	
47	Выполнение несложных комбинаций на скамейке.	
48	Преодоление полосы препятствий.	
49	Лазанье различными способами.	
50	Лыжная подготовка (16 ч). Одновременный бесшажный ход.	
51	Прохождение отрезков до 100 м.	
52	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности.	
53	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности.	
54	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	
55	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	
56	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности.	
57	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности.	
58	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности.	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/matematicheskaya-gramotnost/mg-9-2022/01 МГ 9 Абонемент%20ски-пасс_текст.pdf
59	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности.	
60	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности.	
61	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности.	
62	Прохождение дистанции 2 км на время.	
63	Прохождение дистанции 2 км на время.	
64	Прохождение дистанции 2 км на время.	
65	Прохождение дистанции 2 км на время.	
66	Спортивные игры (22 ч). 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.	
67	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.	
68	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча.	
69	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча.	
70	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча.	
71	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры.	
72	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры.	
73	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры.	

74	Парная учебная игра в настольный теннис.	
75	Парная учебная игра в настольный теннис.	
76	Парная учебная игра в настольный теннис.	
77	Верхняя прямая подача.	
78	Верхняя прямая подача.	
79	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов.	
80	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов.	
81	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов.	
82	Передача мяча в зонах.	
83	Передача мяча в зонах.	
84	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол.	
85	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол.	
86	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол.	
87	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол.	
88	Легкая атлетика (15 ч). Бег на 60 м.	
89	Бег на 60 м.	
90	Бег на средние дистанции (800 м).	
91	Бег на средние дистанции (800 м).	
92	Специальные прыжковые упражнения.	
93	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м.	
94	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м.	
95	Эстафетный бег (4 * 100 м).	
96	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
98	Прыжок в длину с места.	
99	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. Медленный бег 10-12 мин.	
100	Резерв.	
101	Резерв.	
102	Резерв.	

Программа воспитания. Модуль школьный урок.

Модуль Школьный урок, реализация воспитательного потенциала которого может включать следующую деятельность:

Виды и формы деятельности на уровне воспитательной работы с группой обучающихся, объединенной в класс:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт

взаимодействия с другими обучающимися. Следует отметить, что особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, а также индивидуальные особенности, семейная ситуация напрямую влияют на выбор учителем образовательных технологий и методик урока. Воспитательный компонент проявляется, в первую очередь, не "набором" эффективных педагогических техник, а постепенным и последовательным введением того или иного принятого обучающимися и понятного обучающимся правила поведения на уроке, стиля коммуникации его участников, способности радоваться успехам других и признавать их, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогом и обучающимися, искренней заинтересованностью педагогического работника в успехах обучающихся, оказания им поддержки, педагогической чуткостью и профессионализмом;

- введение отдельных предметов, способствующих формированию у обучающихся представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира (традиционные предметы, в рамках блока "Жизненная компетенция", а также "Финансовая грамотность", "Безопасное поведение в сети");

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью;

- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Виды и формы деятельности на уровне взаимодействия педагогов-предметников, педагогических работников дополнительного образования и специалистов коррекционно-развивающего профиля:

- ведение совместных "педагогических дневников", "методических копилочек", например, в виде таблиц или папок, открытых для взаимного доступа, в которые заносятся успехи, достигнутые ребенком, педагогические находки, предпочитаемые обучающимися способы работы, адаптированные дидактические и стимульные материалы, привлекательные для конкретных обучающихся;

- разработка и проведение совместных педагогических мастерских, так называемых "бинарных уроков", включающих педагога-предметника и специалистов коррекционно-развивающего профиля в рамках решения воспитательных и коррекционно-развивающих задач;

- по согласованию с педагогом дополнительного образования "срежиссированная" опора в процессе урока на знания и умения обучающегося, его личностные образовательные результаты, достигнутые в условиях дополнительного образования (посещение кружков, студий, секций в рамках технической, естественно-научной, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой и социально-гуманитарной направленности).

Виды и формы деятельности на уровне взаимодействия с сетевыми партнерами и родительскими сообществами: при наличии педагогической обоснованности и уместности возможно привлечение к подготовке и проведению уроков представителей родительских сообществ и сетевых партнеров (урок - экскурсия в промышленные мастерские и цеха; урок-викторина, урок в форме "Литературно-художественной гостиной", урок - спортивное соревнование).

Приложение 2 «Система оценки достижения планируемых результатов по учебному предмету»

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения АООП УО (вариант 1).

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения АООП УО (вариант 1).

Задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП УО (вариант 1), позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;
- предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- а) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся;
- б) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- в) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью, представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений.

При разработке системы оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП необходимо ориентироваться на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов.

Обеспечение дифференцированной оценки достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки (процедура оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов) осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Состав экспертной группы определяется общеобразовательной организацией и включает учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогических

работников, медицинского работника, которые хорошо знают обучающихся. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Программа оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

а) полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС, которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции обучающихся.

б) перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата.

в) систему балльной оценки результатов;

г) документы, в которых отражаются индивидуальные результаты каждого обучающегося (например, Карта индивидуальных достижений обучающегося) и результаты всего класса (например, "Журнал итоговых достижений обучающихся класса");

д) материалы для проведения процедуры оценки личностных и результатов.

е) локальные акты школы, регламентирующие все вопросы проведения оценки результатов.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса, то есть в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством педагогического работника. Во время обучения в 1 дополнительном и 1 классах, а также в течение первого полугодия 2 класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета.

На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем педагогического работника, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие и (или) несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний. Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как "верные" или "неверные". Критерий "верно" и (или) "неверно" (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия и (или) отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной

инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как "удовлетворительные", "хорошие", "очень хорошие" (отличные). В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: "удовлетворительно" (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; "хорошо" - от 51% до 65% заданий. "очень хорошо" (отлично) свыше 65%. Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Согласно требованиям Стандарта по завершению реализации АООП проводится итоговая аттестация в форме двух испытаний:

- первое - предполагает комплексную оценку предметных результатов усвоения обучающимися русского языка, чтения (литературного чтения), математики и основ социальной жизни;
- второе - направлено на оценку знаний и умений по выбранному профилю труда.

Результаты итоговой аттестации оцениваются в форме "зачет" и (или) "незачет".

Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося ("было" - "стало") или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса

Обучающиеся должны:

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:
- 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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

–

бег

60м;

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальноерасстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса

Обучающиеся должны:

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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное

количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре
(6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/ 11,0	11,4/ 10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/ 12,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/1 8	25/20	30/25	16/1 0	24/1 5	28/20	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/ 135	170/1 46	190/1 71	125/ 120	150/ 126	170/1 51	

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса

Обучающиеся должны:

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 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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце

учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений развития физических качеств у обучающихся 7 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальноерасстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз

30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и бол ьше	9,7/ 9,5	9,4/ 9,0	12,6 и боль ше	12,5 - 12,0	11,9/ 11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/ 20	29/2 5	35/3 0	15/1 2	22/1 6	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145 /135	170/ 146	190/ 171	125/ 120	150/ 126	170/1 51	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/1 0	19/1 6	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса

Обучающиеся должны:

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:

- 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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

– бег 60м;

Тесты для обучающихся в 8 классе

– прыжок в длину с места;

– сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);

– наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

– смешанное передвижение на 500 м;

– поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальноерасстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
- Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*
1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
- Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

*по адаптивной физической культуре
(8 класс)*

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и бол ьше	9,7/ 9,5	9,4/ 9,0	12,6 и бол ьше	12,5 - 12,0	11,9/ 11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/ 20	29/2 5	35/3 0	15/1 2	22/1 6	35/2 3	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145 /135	170/ 146	190/ 171	125/ 120	150/ 126	170/ 151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/1 0	19/1 6	8/5	9/6	12/8	

5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 9 класса

Обучающиеся должны:

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 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 помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажеров 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.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного

года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные

критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимально расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

*по адаптивной физической культуре
(9 класс)*

/	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/ 18,0	14,3/ 17,4	13,9/ 17,0	18,2/ 20,5	17,8/ 20,0	16,5/ 19,5	
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/3 7	18/1 2	28/1 7	35/2 5	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/1 30	205/1 40	225/ 160	155/ 105	165/ 125	180/ 145	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/1 2	8/5	9/6	15/8	
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15	
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/ 6,50	5,15/ 6, 20	4,35/ 5,36	6,15/ 8,05	5,53/ 7,30	5,16/ 6,40	

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.