## 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:

	Поррамия жармана	OTT# 0 ****** *
№	Название раздела	страницы
п/п		
1.	Пояснительная записка/нормативы из учебного	2
	плана	
2.	Содержание учебного предмета	2
3.	Планируемые результаты освоения учебного	4
	предмета	
4.	Тематическое планирование с указанием количества	6
	академических часов, отводимых на освоение каждой	
	темы учебного предмета «Адаптивная физическая	
	культура», учебного модуля с указанием использования	
	по этой теме электронных (цифровых) образовательных	
	ресурсов	
5.	Приложение 1 «Календарно- тематическое	105
	планирование по учебному предмету «Адаптивная	
	физическая культура».	
6.	Программа воспитания. Модуль школьный урок.	120
7.	Приложение 2 «Система оценки достижения	122
	планируемых результатов по учебному предмету	
	«Адаптивная физическая культура»	

**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 алаптации.

### 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 (корригирующие 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 аппаратак 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-гигиеничекие 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



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 температурныхнорм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха идосуга 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/

No	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.

		K o		Дифференциация	н видов деятельности				
№	№ Тема предмета	л и Программно че е ст содержание во ча со в	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	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
2	C	2	шагу); шаг на месте, остановка	D	D
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 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 общеразвивающи е упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания	Выполняют общеразвивающи е упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания

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

7	Техника бега с низкого старта	2	голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища  Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрировани е техники стартового разгона,	снизу после показа и объяснения учителя  Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специальнобеговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют	х упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений 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
8	Бег на средние	2	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

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

	Значение и		правилах	сенсорных	круг, осваивают
	основные правила		закаливания	поощрений.	строевые
	закаливания		организма.	Выполняют	действия в
			Передвижение,	построение с	шеренге и
			исполнение	помощью	колонне.
			команд в колонне	педагога.	Выполняют
			сохраняя	Отвечают на	правила игры
			дистанцию и	вопросы	привням пі ры
			равнение в	односложно.	
			затылок.	Передвигаются в	
			Ознакомить с	колонне бегом в	
			бегом в	чередовании с	
				ходьбой по	
			чередовании с ходьбой.	указанию	
				учителя.	
			Подвижная игра	Участвуют в	
			на внимание	подвижной игре	
				по инструкции	
				учителя	
10	Перемещение на	2	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	площадке в		основных	основные	основные
	пионерболе,		перемещений на	перемещения на	перемещения на
	прием и передача		площадке в	площадке в	площадке в
	мяча двумя		пионерболе.	пионерболе, после	пионерболе.
	руками у стены и		Выполнение	инструкции	Выполняют
	в парах		упражнений на	учителя,	упражнения на
			развитие мышц	ориентируясь на	развитие мышц
			кистей рук и	образец	кистей рук и
			пальцев.	выполнения	пальцев.
			Выполняют	обучающимися из	Выполняют
			перемещение на	2 группы.	перемещения на
			площадке игроков	Выполняют	площадке.
			в пионерболе,	упражнения на	Выполняют
			выполнение	развитие мышц	игровые умения
			приема и	кистей рук и пальцев (по	
			передачи мяча	возможности).	
			двумя руками у	Выполняют	
			стены и в парах	перемещения на	
				площадке с	
				помощью	
				педагога.	
				Выполняют	
				игровые умения (	
				взаимодействие с	
				партнером)	
11	Бросок мяча через	3	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	сетку одной рукой		упражнений на	упражнения на	упражнения на
	и ловля двумя		развитие мышц	развитие мышц	развитие мышц
	-		-	кистей рук и	кистей рук и
L	L	1	L	1 /	1 /

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

Упрощенные правила игры в		санитарно-	вопросы по	вопросы по
баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		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.	прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	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 месте (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	2	Демонстрация	Осваивают	Осваивают
	обводкой		техники ведения	технику ведения	технику ведения
	препятствий		мяча. Освоение	мяча после	мяча после показа
			техники ведения	неоднократного	учителя.
			мяча. Выполнение	показа учителем и	Выполняют
			передвижений без	ориентируюсь на	передвижение без
			мяча, остановку	образец	мяча, остановку
			шагом.	выполнение	шагом.
			Выполнение	обучающимися 2 группы.	Выполняют
			ведения мяча с обводкой	Выполняют	ведение мяча с
			условных	передвижение без	обводкой
			противников.	мяча, остановку	условных противников
			Выполнение	шагом.	противников Выполняют
			передачи мяча	Выполняют	передачу мяча
			двумя руками от	ведение мяча с	двумя руками от
			груди в парах с	обводкой	груди в парах с
			продвижением	условных	продвижением
			вперед	противников.	вперед
				Выполняют	
				передачу мяча	
				двумя руками от	
				груди в парах с	
				продвижением вперед	
17	Бросок мяча по	2	Помощотроння	Осваивают	Осваивают
1 /	корзине снизу	2	Демонстрация техники броска	технику броска	технику броска
	двумя руками и от		мяча по корзине	мяча по корзине	мяча по корзине
	груди с места.		двумя руками	двумя руками	двумя руками
	Эстафеты с		снизу и от груди с	снизу и от груди с	снизу и от груди с
	элементами		места. Освоение		места. Выполняют
	баскетбола		техники броска	передачи мяча с	передачи мяча
			мяча по корзине	продвижением	двумя и одной
			различными	вперед двумя	рукой в парах,
			способами.	руками. Бросают	тройках, с
			Выполнение	мяч в корзину	продвижением
			бросков по	двумя руками снизу от груди с	вперед и бросают мяч в корзину
			корзине двумя руками снизу и от	места после	двумя руками
			груди с места,	инструкции	двумя руками снизу и от груди с
			демонстрировани	учителя и	места после
			е элементов	ориентируюсь на	инструкции
			техники	образец	учителя
			баскетбола.	выполнение	
1			1	обучающимися	
			Выполнение		
			Выполнение передачи мяча	более сильной	
			передачи мяча двумя и одной		
			передачи мяча двумя и одной рукой в парах,	более сильной	
			передачи мяча двумя и одной	более сильной	

18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Осваивают 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
			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 расчету 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 щадящий счёт. 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	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	утренней		поворотов на	простые виды	построения и
	гимнастики		месте налево и	построений,	перестроения в
			направо	осваивают на	шеренгу, колонну,
			переступанием.	доступном уровне	осваивают
			Выполнение	строевые	действия в
			ритмичной	действия в	шеренге и
			ходьбы с	шеренге и	колонне.
			сохранение	колонне (с	Выполняют
			заданного темпа	помощью	ходьбу с
			ходьбы.		изменением
			Выполнение	учителя). Выполняют	скорости.
			общеразвивающи	ходьбу с	Выполняют
			х упражнений	изменением	практические
			типа зарядки.	скорости.	задания с
			Подвижная игра с	_	
			бегом	Выполняют	заданным
				практические	параметрами
				задания с	(составляют
				заданным	комплекс утренней
				параметрами	гимнастики).
				(составляют	Участвуют в
				комплекс	различных видах
				утренней	игр после
				гимнастики) с	инструкции и
				помощью	показа учителя
				педагога.	nonusu y mressa
				Участвуют в	
				подвижной игре	
				по инструкции и	
				показу учителя,	
				ориентируясь на	
				поэтапный показ отдельных	
				действий	
21	Упражнения на	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	укрепление мышц		фигурной	фигурную	фигурную
	туловища, рук и		маршировки.	маршировку за	маршировку.
	НОГ		Выполнение	другим учащимся,	Выполняют
			упражнений на	ориентируясь на	переноску,
			укрепление мышц	образец	передачу мяча
			туловища, рук и	выполнения	сидя, лежа в
			НОГ	впереди идущего	различных
				учащегося.	направлениях.
				Выполняют	Выполняют
				упражнения с	упражнения по
				дифференцирован	показу
				ной помощью	
				учителя	
1	l .		I	· •	

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	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 сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	(3-5 упражнений) 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

Выполняют
строевые
д действия.
Эт. Выполняют
перестроение из
из колонны по одному
в колонну по два,
онну по три на месте.
и на Выполняют ходьбу
няют по гимнастической скамейке с
ской различными
с положениями рук.
ии Прыгают через
рук. скакалку на месте в
рез равномерном темпе
несте на двух, одной ноге
ном произвольным
зух способом
M
выполняют
цих корригирующих
на упражнений на
дыхание.
Выполняют
а упражнения в
оту. лазание. игре Играют в
1 111 1 111 111
7, 3 13
после инструкции учителя
учителя
Γ
цих Выполняют
на корригирующих
упражнений на
т дыхание.
н в Выполняют
упражнения в
соту. лазание.
игре Играют в
подвижную игру
после инструкции
учителя

28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке 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
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

	1				
32	Упражнения для	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	развития		построения в	построение в	построение в
	пространственно-		колонну по два,	колонну по два,	колонну по два,
	временной		соблюдая	соблюдая	соблюдая
	дифференцировки		заданное	заданное	заданное
	и точности		расстояние.	расстояние (по	расстояние.
	движений		Выполнение	ориентирам).	Прыгают в длину
			прыжка в длину с	Прыгают в длину	с места на
			места на заданное	с места на	заданное
			расстояние без	заданное	расстояние без
			предварительной	расстояние с	предварительной
			отметки.	предварительной	отметки.
			Передача	отметки.	Передают
			набивного мяча	Передают	набивной мяч
			сидя, стоя из	набивной мяч	сидя, стоя из
			одной руки в	сидя, стоя из	одной руки в
			другую над	одной руки в	другую над
			головой	другую над	головой
			101102011	головой меньшее	
				количество	
				повторений	
			Лыжная подготов	sка – 16	
			часов		
33	Техника	1	Беседа о правилах	Отвечают на	Отвечают на
	безопасности и		обращения с	вопросы по ТБ на	вопросы по
	правила		лыжным	уроках лыжной	прослушанному
	поведения на		инвентарем и	подготовки,	по ТБ на уроках
	уроках лыжной		техники	информацию о	лыжной
	подготовкой		безопасности на	предупреждении	подготовки,
	подготовкоп		занятиях лыжной	травм и	информацию о
			подготовкой.	обморожений с	предупреждении
			Выполнение	опорой на	травм и
			упражнения в	наглядность	обморожений с
			упражнения в подготовке к	(презентации,	опорой на
			занятию, подбор	картинки,	наглядность
			лыжного	карточки),	(презентации,
			инвентаря	участвуют в	картинки,
			<b>-</b>	беседе и отвечают	карточки),
				на вопросы	участвуют в
				учителя с опорой	беседе и отвечают
				на визуальный	на вопросы
				план.	учителя.
				Готовятся к	Готовятся к
				занятию,	занятию,
				выбирают лыжи и	выбирают лыжи и
				палки по	палки
				инструкции	HWIKH
				учителя	
				J 1111 00171	

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

				выполнения	
				действий)	
37	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение
38	Одновременный бесшажный ход	1	одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	техники одновременного бесшажного хода. 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	Совершенствован ие способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение 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 Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом.  Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Осваивают способ поворота на лыжах махом. 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	Осваивают способ поворота на лыжах махом. 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	Смотрят показ с объяснение техники одновременного	Смотрят показ с объяснение техники одновременного
43	Одновременный двухшажный ход	1	на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности

44	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.
45	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.
46	Прохождение на лыжах за урок до		Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без	Проходят дистанцию без
47	1 км Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	Simmur Su y pok	учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	учета времени 1 км
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствован ие техники передвижения без палок, развитие	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах

			ловкости в играх		
			на лыжах		
			Спортивные игры-	22 часов	1
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

			приема и передачи мяча двумя руками у	помощью педагога. Осваивают и	
			стены и в парах	используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	
51	Нижняя прямая подача	3	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	Смотрят показ с объяснением технике 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 и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	Смотрят показ с объяснением технике 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
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	3	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода	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
	Учебная игра в волейбол		по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	площадке, играют в учебную игру

53	Настольный	3	Ознакомление с	Отвечают на	Отвечают на
	теннис. Правила		простейшими	вопросы по	вопросы по
	соревнований.		правилами игры	прослушанному	прослушанному
			настольного	материалу с	материалу с опорой
			тенниса,	опорой на	на визуальный
			наказаниями при	визуальный план	план (с
			нарушениях	(с использованием	использованием
			правил.	системы игровых,	системы игровых,
			Ознакомление с	сенсорных	сенсорных
			атрибутикой игры	поощрений.	поощрений.
			настольный	Осваивают	Осваивают
			теннис.	простейшие	простейшие
			Ознакомление с	правила игры в	правила игры в
			основной стойкой	настольный	настольный
			теннисиста.	теннис,	теннис,
			Выполнение	запоминают	запоминают
			упражнений на	названия	названия
			развитие мышц	наказаний при нарушении игры,	наказаний при
			кистей рук и	с неоднократным	нарушении игры.
			пальцев.	повторением	Осваивают
			Выполнение	названий	основную стойку теннисиста по
			упражнений в	учителем.	
			отбивание и	Осваивают	инструкции учителя.
			жонглирование	основную стойку	
			мяча ракеткой.	теннисиста по	Выполняют
				инструкции	упражнения на развитие мышц
				учителя.	кистей рук и
				Выполняют	пальцев.
				упражнения на	Выполняют
				развитие мышц	
				кистей рук и	жонглирование и
				пальцев (по	отбивания мяча ракеткой с
				возможности).	соблюдением
				Выполняют	основной стойки.
				жонглирование и	ochobilon cronkn.
				отбивания мяча	
				ракеткой по	
				возможности.	
54	Техника отбивания	3	Жонешивования		Риновияст паказа
34	мяча то одной, то	3	Жонглирование теннисным	Выполняют прием и передачу мяча	Выполняют прием и передачу мяча
	другой стороной			теннисной	теннисной
	ракетки		мячом,	ракеткой по	ракеткой.
	Paretra		выполнение отбивания мяча	возможности.	-
			стороной ракетки,		Дифференцируют разновидности
			передвижение,	Дифференцируют разновидности	ударов
			выполнение	ударов (по	ударов
			ударов со	возможности)	
			стандартных	200.10/111/	
			положений		
			HOHOMOHIM		

	<del>-</del>			_	_
55	Правильная стойка теннисиста, 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	Выполняют отбивание мяча ( по возможности). Осв аивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
57	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	2	теннисиста Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрировани е 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
		T	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.

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)	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока 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	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют
63	Метание теннисного мяча на дальность с	1	упражнений в подборе разбега	прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	прыжок в длину с полного разбега. Выполняют

	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.	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66 67	Эстафета 4*30 м Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально- беговых	Демонстрируют выполнение специально-	Выполняют специально- беговые
			упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)
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.

		К		Лифферециизи	ия видов деятельности
		o		дифференциаці	ия видов деятельности
№	Тема предмет а	л и е с т в о ч а с	Программно е содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
		В			
			Легкая атлетика	– 15 часов	
1	Инструктаж по техники безопасност и на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнение м 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. Продолжите льная 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 продолжительно й ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3	Бег в равномерно м 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	Запрыгивани е 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 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	3	Освоение названий	Осваивают	Выполняют
3	отрезках до 30 м. Беговые упражнения		беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	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 специальнобеговых 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	рук и туловища 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	Выполняют специально- беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
				дальность	
			Спортивные игры	I – 20 часов	

9	Инструктаж по технике безопасност 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 баскетболис	2	Совершенствование стойки баскетболиста.	Выполняют стойку	Выполняют стойку

	та. Передача		Выполнение ведение	баскетболиста	баскетболиста.
	мяча двумя		меча в движении.	после показа и	Выполняют ведение
	руками от		Выполнение передачи	инструкции	мяча в движении.
	груди в		мяча двумя руками от	учителя.	Выполняют остановки
	парах с		груди с шагом навстречу	Выполняют	по сигналу учителя,
	продвижени		друг другу.	ведение мяча в	выполняют повороты
	ем вперед		Совершенствуют ловлю	движении	на месте с мячом в
			мяча двумя руками с	ориентируясь на	руках, передают и
			последующим ведением	образец	ловят мяч
			и остановкой.	выполнения	двумя руками от
				обучающимися 2	груди в парах (на
			Выполнение ведения мяча на месте и в	группы.	основе образца
					учителя).
			движении	Выполняют	,
				остановки по	Ведут мяч одной рукой на месте и в
				сигналу учителя,	движении шагом по
				ТОРОПОВИ	' '
				повороты на месте с мячом в	инструкции учителя
				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	
11	Ведение	2	Совершенствование	Выполняют	Выполняют технику
11	мяча с	-	техники ведения мяча.	технику ведения	ведения мяча после
	обводкой		Выполнение	мяча после	показа учителя.
	препятствий			неоднократного	Выполняют
	препластвии		передвижений без мяча,	показа учителем и	передвижение
			остановку шагом.	ориентируюсь	без мяча,
			Выполнение ведения	образец	остановку
			мяча с обводкой	выполнения	шагом.
			условных противников.	обучающимися	Выполняют ведение
			Выполнение передачи	более сильной	мяча с обводкой
			мяча двумя руками от	группы.	условных
			груди в парах с	Выполняют	противников
			продвижением вперед	передвижение без	протпынков
				мяча, остановку	
				шагом.	
				mai OWi.	

				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, демонстрирование 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 сместа. Выполняют передачи мяча спродвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди сместа после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение 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	2	Выполнение упражнений	Выполняют	Выполняют
	из основных элементов		с набивными мячами: броски мяча с близкого	упражнения с набивными	упражнения с набивными
	техники перемещени		расстояния, с разных позиций и расстояния.	мячами. Ведут, бросают,	мячами. Ведут, бросают,
	й и владении		Выполняют ведение	подбирают мяч в	подбирают мяч в
	мячом. Учебная		мяча с передачей, с последующим броском в	процессе учебной игры	процессе учебной игры
	игра по		кольцо.	P22	учестои игры
	упрощенны м правилам		Учебная игра по упрощенным правилам		
14	Волейбол. Правила	2	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по прослушанному
	игры,		Беседа об основных	прослушанному	материалу.
	наказания		средствах и правилах	материалу, с	Осваивают
	за нарушение		закаливания организма.	опорой на визуальный план	простейшие
				визуальныи план	

	игры и судейство.		Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами	(с использованием системы игровых, сенсорных	правила игры в волейболе, запоминают
		судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.	поощрений). Осваивают простейшие	названия наказаний при нарушении игры.	
			Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	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)	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
15	Стойка	2	Совершенствование	Выполняют	Осваивают
	волейболист		основной стойки	основную стойку	основную стойку
	a.		волейболиста.	волейболиста,	волейболиста,
	Перемещени		Выполнение основной	после	после показа
	я на		стойки в волейболе,	неоднократного	учителя.
	площадке,		передачи мяча сверху,	показа учителя,	Выполняют
	передача		снизу.	ориентируясь на выполнение	упражнения на
	мяча сверху		Выполнение упражнений	стойки	развитие мышц кистей
	двумя		на развитие мышц	обучающимися из	рук и пальцев.
	руками над		кистей рук и пальцев.	образец	Выполняют
	собой и		Выполняют	выполнения	перемещения на
	передача мяча снизу		перемещение на	обучающимися	площадке.
	двумя		площадке игроков в волейболе, выполнение	более сильной	Осваивают и
	руками на		приема и передачи мяча	группы.	используют игровые умения
	месте и		двумя руками у стены и	Выполняют	Juzum
	после		в парах	упражнения на	
	перемещени		-	развитие мышц	
	Я.			кистей рук и	
				пальцев (по	
				возможности). Выполняют	
				перемещения на	
				площадке с	
				помощью	
				педагога.	
				Осваивают и	
				используют	

				игровые умения (взаимодействие с партнером)	
16	Нижняя прямая подача	3	Определение способов подачи мяча в волейболе. 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. Определяют способы подачи мяча в волейболе. 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 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. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
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	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение 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

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	Перестроени е 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 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	
20	Повороты направо, налево, кругом (переступан ием). 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 щадящий 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 ноге произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивлен ия	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 щадящий 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 пространств е	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 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 дифференцирован ной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу

24	Упражнения с сопротивлен ием	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 гимнастичес кими 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 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
28	Упражнения для формирован ия 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 пространств енновременной дифференци ровки и точности движений Упражнения для развития	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной
	пространств енно- временной дифференци ровки и точности движений		руки в другую над головой	предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
			Лыжная подготов	ка – 16	
			часов		

33	Техника безопасност	1	Беседа о правилах обращения с лыжным	Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением
	и и правила		инвентарем и техники	безопасного	безопасного
	поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенст вование одновремен ного бесшажного хода		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	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	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
34	Одновремен ный двухшажны й ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят	лыжах Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят
35	Одновремен ный двухшажны й 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
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота	Выполняют поворот махом на месте на лыжах	Выполняют поворот махом на месте на
37	Поворот махом на месте	1	махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами

38	Комбиниров анное 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	Комбиниров анное 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 комбинированно е торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
40	Обучение правильном у падению при прохождени 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 комбинированно е торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижен ие в быстром темпе на отрезках 40-	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).	Выполняют комбинированно е торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на
42	Повторное передвижен ие в быстром темпе на отрезках 40-	1		быстром темпе на отрезке от 30-40 м	отрезке от 40- 60 м.

	60 м				
43	Повторное передвижен ие 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	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-
44	Повторное передвижен ие в быстром темпе по кругу 100-	1		на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
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	Прохождени е 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	Прохождени е 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. Дифференцирую т 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. Дифференцирую т 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). Осв аивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревновани й 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 и по инструкции и показу учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной	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	группы 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)								

60	Прыжок в длину с полного разбега Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6
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	шагов разбега  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. Метание теннисного	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину
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	метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	с полного разбега. 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 специальнобеговых упражнений.	Демонстрируют выполнение	Выполняют специально-
67	Эстафета 4*60 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
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 - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

No	Название раздела	Количество	Контрольные работы
		часов	(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.

		K o		Дифференциация	видов деятельности
Nº	Тема предмет а	л и ч е с т в о ч а с о о	Программно е содержание	Минимальны й уровень	Достаточны й уровень
			Легкая атлетика	н– 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	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	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. Продолжительна я ходьба 15-20 мин в различном темпе с	2	цель Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительно	цель 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		й ходьбы в	мин.	мин.
	шага		различном	Выполняют	Выполняют
			темпе, сохраняя	метание мяча в	метание мяча в
			правильное	вертикальную	вертикальную
			положение тела	цель.	цель.
			в движении.	Выполняют	Выполняют
			Метание мяча в	прыжки через	прыжки через
			вертикальную	скакалку на месте	скакалку на месте
			цель.	в равномерном темпе	в равномерном темпе
			Выполнение		Temme
			прыжков через скакалку		
3	Бег с	2	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	переменной	2	ходьбы с	ходьбу с	ходьбу с
	скоростью до 5			заданиями.	·
	-		заданиями. Выполнение	заданиями. Выполняют бег с	заданиями. Выполняют бег с
	МИН		бега легко и		
				переменной	переменной
			свободно, не	скоростью до 4	скоростью до 5 мин. Выполняют
			задерживая	МИН.	
			дыхание.	Выполняют	прыжок в высоту
			Выполнение	прыжок в высоту	с разбега
			прыжка в высоту	с разбега	способом
			с разбега	способом	«перешагивание»
			способом	«перешагивание»	
			«перешагивание		
	2	1	»	D	D
4	Запрыгивание на	1	Выполнение	Выполняют бег на	Выполняют бег
	препятствие		бега на отрезке	отрезке 30 м без	на отрезке 30м с
	высотой до 50-		30м с	ускорения.	ускорением
	60 см		ускорением	Запрыгивают и	Запрыгивают на
			Выполнение	спрыгивают с	препятствие
			запрыгивания на	препятствия до 50	высотой 60 см.
			препятствие.	CM.	Выполняют
			Выполнение	Выполняют	метания мяча на
			метания мяча на	метания мяча на	дальность из-за
			дальность из-за	дальность из-за	головы через
			головы через	головы через	плечо с 4-6 шагов
			плечо	плечо с места	с разбега
5	Бег на отрезках	3	Освоение	Выполняют	Выполняют
	до 60 м. Беговые		названий	различные виды	различные виды
	упражнения		беговых	ходьбы.	ходьбы.
			упражнений и	Выполняют	Выполняют
			последовательно	комплекс	комплекс
			сти их	общеразвивающи	общеразвивающи
			1	1	
			выполнения.	х упражнений.	х упражнений.
			выполнения. Выполнение	х упражнений. Выполняют 53	х 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 общеразвивающи х упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающи х 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. Демонстрирован ие 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 общеразвивающи х упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 54	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона,

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

				руках, передают и	повороты на
				ловят мяч двумя	месте с мячом в
				руками от груди в	руках, передают и
				парах на месте (на	ловят мяч двумя
				основе образца	руками от груди в
				учителя). Ведут	парах (на основе
				мяч одной рукой	образца учителя).
				на месте и в	Ведут мяч одной
				движении шагом	рукой на месте и в
					движении шагом
1	Ведение мяча с	2	Выполнение	Выполняют	Выполняют
1	обводкой		передвижений	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	препятствий		без мяча,	по одному.	по одному.
			остановку	Выполняют	Выполняют
			шагом.	комплекс	комплекс
			Выполнение	общеразвивающи	общеразвивающи
1	Ведение мяча с	1	ведения мяча с	х упражнений.	х упражнений.
2	обводкой		обводкой	Выполняют	Выполняют
	препятствий		условных	передвижение без	передвижение без
	•		противников.	мяча, остановку	мяча, остановку
			Выполнение	шагом.	шагом.
			передачи мяча	Выполняют	Выполняют
			двумя руками от	ведение мяча с	ведение мяча с
			груди в парах с	обводкой	обводкой
			продвижением	условных	условных
			вперед	противников.	противников
			вперед	Выполняют	Выполняют
				передачу мяча	передачу мяча
				двумя руками от	двумя руками от
					, ,,
				груди в парах с	груди в парах с
				продвижением	продвижением вперед
1	Радачиа мена з	2	Dringania	вперед Выполняют	Выполняют
3	Ведение мяча с	2	Выполнение		
3	изменением		ловли и	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	направления шагом и бегом		передачи мяча в	по одному.	по одному.
	шагом и оегом		движении в	Выполняют	Выполняют
			парах.	комплекс	комплекс
			Выполнение	общеразвивающи	общеразвивающи
			ведения мяча с	х упражнений.	х упражнений.
			изменением	Передают мяч	Передают мяч
			направления	двумя и одной	двумя и одной
			шагом и бегом	рукой в парах на	рукой в парах,
				месте.	тройках в
				Ведут мяч одной рукой на месте, в 56	движении. Ведут
				n	мяч одной рукой

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

	T				
1	Комбинации из	1	передачей, с	мячами. Ведут,	мячами. Ведут,
8	основных		последующим		бросают, подбирают
	элементов техники перемещений и		броском в кольцо.	мяч в процессе	мяч в процессе
	владении мячом.		Учебная игра по	учебной игры.	учебной игры.
	Учебная игра по		упрощенным	Принимают участие в учебной игре	Принимают участие в учебной игре
	упрощенным		правилам	в учеоной игре	в учестои игре
	правилам				
			Гимнастика -	14 часов	
1	Перестроение из	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
9	колонны по		строевых	строевые	строевые
	одному в		действий	действия под	действия.
	колонну по два		согласно расчету	щадящий счёт.	Сочетают ходьбу
	на месте.		и команде.	Сочетают ходьбу	и бег в колонне.
			Освоение	и бег в колонне.	Выполняют
			перестроения из	Выполняют	упражнения со
			колонны по	упражнения со	скакалкой.
			одному в	скакалкой.	Прыгают через
			_		
			колонну по два и	Прыгают через	скакалку на месте
			по три на месте.	скакалку на месте	в равномерном
			Тренировочные	в равномерном	темпе на двух,
			упражнения	темпе на двух	одной ноге
			сочетание	ногах	произвольным
			ходьбы и бега в	произвольным	способом
			колонне.	способом	
			Выполнение		
			упражнений со		
			скакалкой.		
			Выполнение		
			прыжков через		
			скакалку на		
			месте в		
			равномерном		
			темпе		
2	Повороты	1	Ориентирование	Выполняют	Выполняют
0	направо, налево,		в пространстве,	строевые	строевые
	кругом		сохранение	действия под	действия.
	(переступанием).		равновесия при	щадящий счёт.	Выполняют
l	\ /		r		

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

2 2	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 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 дифференцирован ной 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	Упражнения с	1	Согласование	Выполняют 4-6	Составляют и
	гимнастическим	1		упражнений с	
5	и палками		движения палки	гимнастической	демонстрируют комбинацию на
	TI TIMITIMITI		с движениями	палкой.	скамейке.
			туловища, ног. Составление и	Выполняют	Выполняют
			выполнение	доступные	упражнения с
			комбинации на	упражнения на	гимнастической
			скамейке	равновесие	палкой
2	Опорный	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
6	прыжок	•	прыжка согнув	наскок в стойку	опорный прыжок
0	1		ноги через козла,	на коленях.	ноги врозь через
			коня в ширину.	Преодолевают	козла, коня в
			Преодоление	несколько	ширину с
2	Опорный	1	нескольких	препятствий с	помощью
7	прыжок		препятствий	помощью учителя (	учителя.
			различными	по возможности)	Преодолевают
			способами		несколько
					препятствий
2	Упражнения для	1	Переноска 2-3	Выполняют	Выполняют
8	формирования		набивных мячей	наскок в стойку	опорный прыжок
	правильной		весом до 7-8 кг.	на коленях.	ноги врозь через
	осанки		Переноска	Переносят 1-2	козла, коня в
			гимнастического	набивных мячей	ширину с
			коня и козла,	весом до 5-6 кг.	помощью
			матов на	Переносят	учителя.
			расстояние до 15	гимнастического	Переносят 2- 3
			м. Выполнение	коня и козла,	набивных мячей
					весом до 7-8 кг.
			прыжка согнув	маты на	
			ноги через козла,	расстояние до 10	Переносят
			коня в ширину.	М.	гимнастического
					коня и козла,
					маты на
					расстояние до 15
					M.
2	Упражнения со	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
9	скакалками		упражнений со	упражнения со	упражнения со
			скакалкой.	скакалкой после	скакалкой по
			Выполнение	обучающей	показу и
			прыжковых	помощи учителя.	инструкции
			упражнений с	Выполняют	учителя.
			точностью	прыжковые	Выполняют
				_	
			прыжка	упражнения под	прыжковые
				контролем	упражнения после
_	37		D.	учителя	инструкции
3	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
0	гантелями		упражнений с	упражнения с	упражнения с
			гантелями.	гантелями	гантелями.
				61	

			Выполнение	меньшее	Выполняют
			прыжковых	количество	прыжковые
			упражнений с	повторений.	
			точностью	Выполняют	упражнения после
			прыжка	прыжковые	инструкции
				упражнения под	
				контролем	
3	Упражнения для	1	Выполнение	учителя Выполняют	Выполняют
1	•	1	построения в	построение в	построение в
1	развития пространственно		колонну по два,	колонну по два,	колонну по два,
	- временной		соблюдая	соблюдая	соблюдая
	- временной дифференцировк		заданное	заданное	заданное
	и и точности			расстояние (по	
	движений		расстояние. Выполнение	ориентирам).	расстояние. Прыгают в длину
	движснии			Прыгают в длину	с места на
3	Упражнения для	1	прыжка в длину с места на		
2	•	1		с места на	заданное расстояние без
2	развития		заданное	заданное	-
	пространственно		расстояние без	расстояние с	предварительной
	- временной дифференцировк		предварительной	предварительной	отметки.
			отметки.	отметки.	Передают набивной мяч
	и и точности		Передача набивного мяча	Передают набивной мяч	
	движений				сидя, стоя из
			сидя, стоя из	сидя, стоя из	одной руки в
			одной руки в	одной руки в	другую над
			другую над	другую над	головой
			головой	головой меньшее	
				количество	
			T	повторений	
2	C		Лыжная подготов:		C
3	Совершенствова	1	Выполнение	Смотрят показ с	Смотрят показ с
3	ние		строевых	объяснением	объяснением
	одновременного		действий с	безопасного	безопасного
	бесшажного		лыжами.	передвижения с	передвижения с
	хода		Беседа о технике	лыжами под	лыжами под
			безопасности во	рукой и на плече.	рукой и на плече.
			время	Совершенствуют	Совершенствуют
			передвижений с	технику	технику
			лыжами под	выполнения	выполнения
			рукой и на	строевых команд	строевых команд
			плече.	и приемов.	и приемов.
			Передвижение	Смотрят показ с	Смотрят показ с
			скользящим	объяснением	объяснением
			шагом по	техники	техники
			лыжне.	одновременного	одновременного
			1	62	•

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

3 9	Комбинированн ое торможение лыжами и палками	1	ходом	лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
4	Обучение	1	Выполнение	Осваивают	Выполняют
0	правильному		способа	комбинированное	комбинированное
	падению при прохождении спусков		торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
4	Повторное	1	Тренировочные	Осваивают	Выполняют
4 2	передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	упражнения на комбинированно е торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30-40 м	комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
4	Повторное	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
3	передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при	поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок
4 4	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза)	на время от 100- 150 м (девочки- 3- 5 раз, мальчики- 5-7 раз)

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

4	Прохожнение на	1	Прохождение	Проходят	Проходят
	Прохождение на	1	дистанции на	дистанцию без	дистанцию без
7	лыжах за урок от 1 до 2 км		лыжах за урок		
	<u>: :</u>	1	- Januari sa Jpek	учета времени 1	учета времени 2
4	Прохождение на	1		КМ	KM
8	лыжах за урок от				
	1 до 2 км				
			Спортивные игр	ы- 22 часов	
4	Техника	2	Жонглирование	Выполняют	Выполняют
9	отбивания мяча		теннисным	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	то одной, то		мячом,	по одному.	по одному.
	другой стороной		выполнение	Выполняют	Выполняют
	ракетки		отбивания мяча	комплекс	комплекс
			стороной	общеразвивающи	общеразвивающи
			ракетки,	х упражнений.	х упражнений
			передвижение,	Выполняют прием	Выполняют прием
			выполнение	и передачу мяча	и передачу мяча
			ударов со	теннисной	теннисной
			стандартных	ракеткой по	ракеткой.
			положений	возможности.	Дифференцируют
				Дифференцируют	разновидности
				разновидности	ударов
				ударов (по	
_	<b></b>			возможности)	
5	Правильная	2	Определение	Выполняют	Выполняют
0	стойка		названия подачи.	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	теннисиста, техника		Выполнение	по одному.	по одному.
	короткой и		подачи мяча, принимая	Выполняют	Выполняют
	длинной подачи		правильное	комплекс	комплекс
	длиннои подачи мяча		исходное	общеразвивающи х упражнений.	общеразвивающи х упражнений.
	мича		положение	<b>7</b> 1	
				Выполняют	Выполняют
				правильную стойку теннисиста и	правильную стойку теннисиста и
				подачу мяча (по	подачу мяча.
				возможности).	Дифференцируют
				Дифференцируют	разновидности
				разновидности	подач
				подач (по	
				возможности)	
5	Техника	3	Повторение	Выполняют	Выполняют
1	отбивания мяча	-	техники	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
1	над столом, за		отбивания мяча.	по одному.	по одному.
	ним и дальше от		Выполнение	Выполняют	Выполняют
	него		правильной	комплекс	комплекс
			стойки	общеразвивающи	общеразвивающи
			теннисиста	х упражнений.	х упражнений.
				Выполняют	Выполняют
				отбивание мяча (по	отбивание мяча.
				возможности).	Принимают
				Осваивают стойку	правильную
				теннисиста	стойку теннисиста
				66	

_	П	2		D	D
5 2	Правила соревнований по настольному	3	Ознакомление с правилами соревнований по	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.
	теннису. Учебная игра в настольный теннис		настольному теннису. Одиночная игра Концентрирован ие внимания во время игры.	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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	Совершенствова ние техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	комплекс общеразвивающи х 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 работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	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 общеразвивающи х упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
5	Far na konorkano	2			Виновидот
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 общеразвивающи х 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 общеразвивающи х 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.

5	For up on a way a sa	2	Dr. про учество	Drugo wygyom	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
8	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)	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
5 9 6 0	Прыжок в длину с полного разбега Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
6 1	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

6 2 6 3	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м 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. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м — 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
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 общеразвивающи х упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в
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	различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)	различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)
6	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых	Выполняют комплекс общеразвивающи	Выполняют комплекс общеразвивающи
6 7	Эстафета 4*60 м	1	упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	х упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	х упражнений. 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 - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

№	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.

		К о			циация видов пьности
Nº	Тема предмет а	л и ч е с т в о ч а с	Программно е содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень

Легкая атлетика– 15 часов							
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.  Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.		
2	Медленный бег с преодолением препятствий	2	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель		

3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через
			метания мяча на дальность из-за головы через плечо	метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	плечо с 4-6 шагов с разбега
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	3	Выполнение беговых упражнений и последовательност 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 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 1-2 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

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

			игроков на	системы игровых,	выполняют
			площадке,	сенсорных	повороты на
			предупреждение	поощрений).	месте с мячом в
			травматизма.	Останавливаются	руках, передают
			Выполнение	по сигналу	и ловят мяч
			стойки	учителя,	двумя руками от
			баскетболиста,	выполняют	груди в парах
			передачи мяча	повороты на	(на основе
10	Ведение мяча с	2	двумя руками от	месте с мячом в	образца
	изменением		груди с шагом	руках, передают и	учителя).
	направления		навстречу друг	ловят мяч двумя	Ведут мяч одной
			другу.	руками от груди в	рукой на месте и
			Выполнение	парах на месте (на	в движении
			ведения мяча на	основе образца	шагом
			месте и в	учителя). Ведут	Выполняют
			движении.	мяч одной рукой	повороты в
			Выполнение	на месте и в	движении без
			ведения мяча с	движении шагом.	мяча и после
			изменением	Выполняют	получения мяча
			направлений	ведение мяча с	в движении
			<b>F</b>	изменением	_ ~~
				направлений (без	
				обводки и с	
				обводкой)	
11	Ведение мяча с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	обводкой		передвижений без	передвижение без	передвижение
	препятствий		мяча, остановку	мяча, остановку	без мяча,
	1		шагом.	шагом.	остановку
12	Ведение мяча с	1	Выполнение	Выполняют	шагом.
	обводкой		ведения мяча с	ведение мяча с	Выполняют
	препятствий		обводкой условных	обводкой	ведение мяча с
			противников.	условных	обводкой
			Выполнение	противников.	условных
			передачи мяча	Выполняют	противников
			двумя руками от	передачу мяча	Выполняют
			груди в парах с	двумя руками от	передачу мяча
			продвижением	груди в парах с	двумя руками от
			вперед	продвижением	груди в парах с
				вперед	продвижением
					вперед
13	Бросок мяча по	3	Выполнение	Передают мяч с	Передают мяч
	корзине одной		передачи мяча	продвижением	двумя и одной
	рукой от головы		двумя и одной	вперед двумя	рукой в парах,
			рукой в парах,	руками и бросают	тройках, с
			тройках в	мяч в корзину	продвижением
			движении.	одной рукой от	вперед и
			Выполнение	головы с места	бросают мяч в
			Dimonino	1 Colobbi C McClu	оробиют мит в

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

			демонстрирование		
			элементов техники		
1.4	TTT 1 "	2	баскетбола		
14	Штрафной	3	Совершенствовани	Осваивают	Осваивают
	бросок		е бросков мяча по	правила игры и	правила игры и
			корзине.	штрафного	штрафного
			Освоение правил	броска. Передают	броска.
			игры и штрафного	мяч с	Передают мяч
			броска.	продвижением	двумя и одной
			Выполнение	вперед двумя	рукой в парах,
			передачи мяча	руками и бросают	тройках, с
			двумя и одной	мяч в корзину	продвижением
			рукой в парах,	двумя руками от	вперед и
			тройках в	груди с места	бросают мяч в
			движении.	после инструкции	корзину двумя
			Выполнение	учителя	руками от груди
			бросков по корзине		с места
			двумя руками от		
			груди с места.		
15	Вырывание и	2	Освоение способов	Осваивают	Осваивают
	выбивание мяча		вырывания и	способы	способы
			выбивания мяча с	вырывания и	вырывания и
			демонстрацией	выбивания мяча	выбивания мяча.
			учителем.	по инструкции и	Выполняют
			Выполнение	показу учителем.	упражнения в
16	Вырывание и	1	вырывание,	Выполняют	парах
	выбивание мяча		выбивание, ловлю,	упражнения в	
			передачу и ведения	парах после	
			мяча в парах	инструкции	
				учителя и	
				ориентируясь на	
				образец	
				выполнения	
				обучающимися из	
				более сильной	
				группы	
17	Комбинации из	3	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	основных		упражнений с	упражнения с	упражнения с
	элементов		набивными	набивными	набивными
	техники		мячами: броски	мячами. Ведут,	мячами. Ведут,
	перемещений и		мяча с близкого	бросают,	бросают,
	владении мячом.		расстояния, с	подбирают мяч в	подбирают мяч в
	Учебная игра по		разных позиций и	процессе учебной	процессе
	•		7		<del>*</del>

	упрощенным правилам		расстояния. Выполняют	игры	учебной игры
18	Комбинации из	3	ведение мяча с		
	основных		передачей, с		
	элементов		последующим		
	техники		броском в кольцо.		
	перемещений и	•	Учебная игра по		
	владении мячом.		упрощенным		
	Учебная игра по		правилам		
	упрощенным				
	правилам				
			Гимнастика - 14		_
19	Перестроение из	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	колонны по		строевых действий	строевые	строевые
	одному в		согласно расчету и	действия под	действия.
	колонну по два		команде.	щадящий счёт.	Сочетают
	(на месте).		Освоение	Сочетают ходьбу	ходьбу и бег в
			перестроения из	и бег в колонне.	колонне.
			колонны по одному	Выполняют	Выполняют
			в колонну по два и	упражнения со	упражнения со
			по три на месте.	скакалкой.	скакалкой.
			Тренировочные	Прыгают через	Прыгают через
			упражнения	скакалку на месте	скакалку на
			сочетание ходьбы и	в равномерном	месте в
			бега в колонне.	темпе на двух	равномерном
			Выполнение	ногах	темпе на двух,
			упражнений со	произвольным	одной ноге
			скакалкой.	способом	произвольным
			Выполнение		способом
			прыжков через		
			скакалку на месте в		
			равномерном темпе		
20	Повороты	1	Ориентирование в	Выполняют	Выполняют
	направо, налево,		пространстве,	строевые	строевые
	кругом		сохранение	действия под	действия.
	(переступанием).		равновесия при	щадящий счёт.	Выполняют
	Упражнения на		движении по	Выполняют	перестроение из
	равновесие		скамейке.	перестроение из	колонны по
			Выполнение	колонны по	одному в
			перестроений на	одному в колонну	колонну по два,
			месте.	по два, по три на	по три на месте.
			Прыжки через	месте. Выполняют	Выполняют
			скакалку на одной,	ходьбу по	ходьбу по
			двух ногах	гимнастической	гимнастической
			· · •	скамейке с	скамейке с
				различными	различными
				положениями рук.	положениями
				Прыгают через	рук. Прыгают
			7		PJ TIPDII MIOT

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	скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.  Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.  Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом 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 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 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 дифференцирован ной помощью	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу

				учителя	
24	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
24	сопротивлением	1	упражнений с	упражнения на	упражнения на
			элементами	равновесие на	равновесие на
			единоборств,	скамейке:	скамейке:
			сохранение	повороты с	повороты с
			равновесия при	различными	различными
			движении на	движениями рук,	движениями рук,
			скамейке	с хлопками под	с хлопками под
				ногой, повороты	ногой, повороты
				на носках,	на носках,
				прыжки с	прыжки с
				продвижением	продвижением
				вперед ( на полу),	вперед ( на
				комплекс	полу), комплекс
				упражнений с	упражнений с
				сопротивлением	сопротивлением
				(3-5 упражнений)	сопротивлением
25	Упражнения с	1	Согласование	Выполняют 4-6	Составляют и
23	-	1			
	гимнастическим		движения палки с	упражнений с гимнастической	демонстрируют комбинацию на
	и палками		движениями		комоинацию на скамейке.
			туловища, ног.	палкой.	
			Составление и	Выполняют	Выполняют
			выполнение	доступные	упражнения с
			комбинации на	упражнения на	гимнастической
26	0	1	скамейке	равновесие	палкой
26	Опорный	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
27	прыжок	1	прыжка согнув	наскок в стойку	опорный
27	Опорный	1	ноги через козла,	на коленях.	прыжок ноги
	прыжок		коня в ширину.	Преодолевают	врозь через
			Преодоление	несколько	козла, коня в
			нескольких	препятствий с	ширину с
			препятствий	помощью учителя	помощью
			различными	( по возможности)	учителя.
			способами		Преодолевают
					несколько
					препятствий

28	Упражнения для	1	Переноска 2-3	Выполняют	Выполняют
	формирования		набивных мячей	наскок в стойку	опорный
	правильной		весом до 7-8 кг.	на коленях.	прыжок ноги
	осанки		Переноска	Переносят 1-2	врозь через
			гимнастического	набивных мячей	козла, коня в
			коня и козла, матов	весом до 5-6 кг.	ширину с
			на расстояние до 15	Переносят	помощью
			м. Выполнение	гимнастического	учителя.
			прыжка согнув	коня и козла,	Переносят 2-3
			ноги через козла,	маты на	набивных мячей
			коня в ширину.	расстояние до 10	весом до 7-8 кг.
			1 ,	М.	Переносят
					гимнастического
					коня и козла,
					маты на
					расстояние до 15
					м.
29	Упражнения со	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	скакалками		упражнений со	упражнения со	упражнения со
			скакалкой.	скакалкой после	скакалкой по
			Выполнение	обучающей помощи	показу и
			прыжковых	учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с	прыжковые	Выполняют
			точностью прыжка	упражнения под	прыжковые
				контролем учителя	упражнения
					после инструкции
30	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	гантелями		упражнений с	упражнения с	упражнения с
			гантелями.	гантелями	гантелями.
			Выполнение	меньшее	Выполняют
			прыжковых	количество	прыжковые
			упражнений с	повторений.	упражнения
			точностью прыжка	Выполняют	после
				прыжковые	инструкции
				упражнения под	
				контролем	
				учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	развития		построения в	построение в	построение в
	пространственно		колонну по два,	колонну по два,	колонну по два,
	- временной		соблюдая заданное	соблюдая	соблюдая
	дифференцировк		расстояние.	заданное	заданное
	и и точности		Выполнение	расстояние (по	расстояние.
	движений		прыжка в длину с	ориентирам).	Прыгают в

32	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировк и и точности движений	1	места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной	Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч	длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч
			руки в другую над головой	наоивнои мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	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	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд	Смотрят показ с объяснением. Совершенствую т технику выполнения строевых команд
34	Одновременный одношажный ход	1	передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику
36	Коньковый ход	1	демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.

37	Торможение и	1	Освоение способа	Смотрят показ с	Смотрят показ с
	поворот		торможения на	объяснением.	объяснение
	«плугом»		лыжах.	Осваивают	техники
			Демонстрация	технику	выполнения
			способа	торможения	торможения.
			торможения	«плугом» после	Осваивают
			«плугом».	инструкции и	технику
			Выполнение	неоднократного	торможения
			торможения	показа учителем.	«плугом».
			«плугом» на	Выполняют	Выполняют
			дистанции 100м	разбег на	комбинированно
			после разбега.	короткой	е торможение
			Выполнение	дистанции с	лыжами и
			передвижения	торможением по	палками.
			комбинированным	очереди	Выполняют
			и способами ходов.	ориентируясь на	разбег на
				образец	короткой
				выполнения	дистанции с
				обучающимися из	торможением по
				2 группы.	очереди
38	Комбинированн	1	Совершенствовани	Совершенствуют	Совершенствую
	ое торможение		е различных	различные	т различные
	лыжами и		способов	способы	способы
	палками		торможения на	торможение	торможение
			лыжах.	лыжами и	лыжами и
			Передвижение	палками (по	палками.
			коньковым ходом	возможности).	Выполняют
				Выполняют	передвижение
				передвижение	коньковым
				коньковым ходом по возможности	ходом по возможности
				(по возможности)	возможности
39	Игра «Гонка на	1	Освоение техники	Смотрят показ с	Смотрят показ с
	выбывание»		изученных	объяснением.	объяснением.
40	Игра «Гонка на	1	способов	Слушают правила	Слушают
40	выбывание»	1	передвижения в	игры. Играют в	правила игры.
	BBIO BIBUILLE		игровой	игры на лыжах	Играют в игры
			деятельности	(по возможности)	на лыжах по
					инструкции
					учителя
41	Повторное	1	Тренировочные	Осваивают	Выполняют
	передвижение в	-	упражнения на	комбинированное	комбинированно
	быстром темпе		комбинированное	торможение	е торможение
	на отрезках 40-		торможение на	лыжами и	лыжами и
	60 м		лыжах.	палками (по	палками.
42	Повторное	1	Прохождение на	возможности).	Передвигаются в
72	передвижение в	1	лыжах отрезков на	Передвигаются в	быстром темпе
	быстром темпе		скорость	быстром темпе на	на отрезке от 40-
	на отрезках 40-		-	отрезке от 30-40	60 м.
	60 м			M	
	OO W				

43	Повторное	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	передвижение в быстром темпе по кругу 100-150		поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при	поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	поворот махом на месте на лыжах. Проходят на
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза)	скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	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
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	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
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1	Проходят дистанцию без учета времени 2
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		KM	KM
			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	Совершенствовани е техники нижней прямой подачи. Совершенствовани е стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствовани е 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 и 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. Совершенствовани е техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.

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

56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол  Прыжки с места и с шага в высоту и длину	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.	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 (1-2 серии	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру  Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.
	(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	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)
60	Прыжок в длину с полного разбега Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
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
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	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. Выполняют метание малого мяча на дальность	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. 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	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	дальность в коридор 10 м	мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-	Демонстрируют выполнение	Выполняют специально-
67	Эстафета 4*60 м	1	беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
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

дистанции.

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

## 9 КЛАСС

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

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

		К			
		0		Дифференциация	видов деятельности
		O			
		Л			
		И			
No	Тема предмета	Ч	Программно		
312	тема предмета	e c	e e	Минимальны	Достаточны
		Т	содержание	й уровень	й уровень
		В			
		o			
		Ч			
		a			
		c			
		O			
		В			
			Легкая атлетика-	- 15 часов	
1	Инструктаж по	2	Беседа о правилах	Слушают	Слушают
	техники		техники	инструктаж и	инструктаж и
	безопасности		безопасности на	зрительно	зрительно
	на уроках		занятиях легкой	воспринимают	воспринимают
	легкой		атлетикой.	образец	образец
	атлетики.		Прохождение	поведения на	поведения на
	Прохождение		отрезков с	уроках	уроках
	на время		максимальной	физической	физической
	отрезков от		скоростью.	культуры	культуры
	100-300 м		Выполнение бега с	(техника	(техника
			различного старта	безопасности).	безопасности).
			на 60 м	Проходят отрезки	Проходят отрезки
			Выполнение	до 200 м.	от 100 до 300 м.
			прыжка в длину	Выполняют бег а	Выполняют бег а
			1	различного старта	различного старта
				на 60 м	на 100 м
2	Пешие	2	Совершение	Выполняют	Выполняют
	переходы по		пешеходных	ходьбу с	ходьбу с
	пересеченной		переходов на	заданиями, пешие	заданиями, пешие
	местности до 3-		заданную	переходы по	переходы по
	4 км		дистанцию.	местности до 3	местности до 4
			Выполнение бега	км.	км.
				Выполняют бег на	Выполняют бег на
			на дистанцию 100	вн пэо токнісопас	вн дэо тоякнісопас

			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	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные
			вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным	различные предметы из мягких материалов весом	предметы из мягких материалов весом
			подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель	100-150 г в цель	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		_
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	мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки	пятках). Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.	пятках). Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,
			баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя)	бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	3	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. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	3	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места

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

			Гимнастика - 1	4 часов	
19	Упражнения на гимнастическо й 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 гимнастически ми 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 вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)
21	Упражнения на формирования 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 общеразвивающи х упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х 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 общеразвивающи х 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.  Выполнение стойки на лопатках	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев

				I	
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическа я комбинация Упражнения с	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности  Выполнение	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья Выполняют	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья Выполняют
20	обручем. Акробатическа я комбинация	1	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	ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья
27	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений со сложенной 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 96	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях

20	V	1	Drymanyarra	Drygonyasa	Drygonyasa
29	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	сопротивление		упражнений с	повороты с	повороты с
	М.		элементами	различными	различными
	Разновидности		единоборств,	движениями рук,	движениями рук,
	прыжков,		сохранение	с хлопками под	с хлопками под
	ходьбы,		равновесия при	ногой, повороты	ногой, повороты
	поворотов,		движении по	на носках,	на носках,
	пробежек на		бревну	комплекс	прыжки с
	скамейке		1 5	упражнений с	продвижением
				сопротивлением	вперед ( на полу),
				меньшее	комплекс
				количество раз	упражнений с
				1	сопротивлением
30	Выполнение	1	Составление	Выполняют	Выполняют
30	несложных	1	и выполнение	упражнения	упражнения
	комбинаций		комбинации	на	на
	на скамейке.		на скамейке		
	на скамсикс.		на скамсикс	равновесие с помощью	равновесие
				·	
				педагога	
31	Перодологом	1	Проодология	Просмоново	Правилира
31	Преодоление	1	Преодоление	Преодолева	Преодолева
	полосы		полосы	ЮТ	ЮТ
	препятствий		препятствий:	препятствия	препятствия
			канат,	С	С
			гимнастическ	перелезание	перелезание
			ая стенка,	м через них,	м через них,
			конь(козел),	подлезание	подлезание
			бревно	м под ними	м под ними
				(2-3	
				препятстви	
				й) с	
				помощью	
				педагога	

32	Лазанье различными способами		Выполнение лазания различными способами	Выполняют кодьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвив ающи х упражнений . Выполняют лазание различными способами по возможност и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвив ающи х упражнений . Выполняют лазанье различными способами
----	------------------------------	--	---	--	--

			Лыжная подготовк	а – 16 часов	
33	Одновременны	1	Инструктаж о	Слушают	Слушают
	й бесшажный		правилах	инструктаж,	инструктаж,
	ход		поведения и	отвечают на	участвуют в
			значение занятий	вопросы учителя с	беседе, отвечают
			лыжным спортом	опорой на	на вопросы
			для трудовой	визуальный план.	учителя.
			деятельности	Выполняют	Выполняют
			человека.	строевые	строевые
			Выполнение	действия с	действия с
			строевых команд и	лыжами.	лыжами.
			приемов.	Передвигаются по	Передвигаются по
			Передвижение по	учебному кругу	учебному кругу
			учебному кругу	попеременным	попеременным
			попеременным	двухшажным	двухшажным
			двухшажным	ходом. Осваивают	ходом.
			ходом.	технику	Выполняют
			Ознакомление с	передвижения	передвижение
			техникой	одновременного	одновременным
			передвижения	бесшажного хода	бесшажным
			одновременным		ходом
			бесшажным ходом		
40	Прохождение отрезков до100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют
			и спуск изученными способами на лыжах	изученные способы подъема по склону на лыжах	подъем по склону на лыжах
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с	1		бугров и впадин на лыжах ( по возможности)	

	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	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1		повороты переступанием на месте	переступанием в движении
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересечен ной местности	5	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченн ой местности	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченн ой местности
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересече нной 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	ы- 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 общеразвивающи х упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру	ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Демонстрируют элементы технике в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	2	Выполнение упражнений с набивными	Выполняют упражнения с набивными 101	Выполняют упражнения с набивными

			мячами.	мячами.	мячами.
			Выполнение	Выполняют	Выполняют
			верхней прямой	нижнюю подачу	верхнюю прямую
			подачи		подачу
54	Прямой	3	Выполнение	После показа	После показа
	нападающий		прямого	учителя	учителя
	удар через		нападающего удара	выполняют	тонилопив
	сетку с шагом.		через сетку,	нападающий удар,	нападающий удар.
	Блокирование		блокирование	блокируют мяч с	Выполняют
	нападающих			помощью учителя	блокирование
	ударов				нападающих
					ударов
55	Передача мяча	2	Выполнение	Прыгают вверх с	Прыгают вверх с
	в зонах		прыжков вверх на	места и с шага, у	места и с шага, у
			месте, у сетки.	сетки (2-3 серии	сетки (3-6 серий
			Выполнение	по 3-5 раз).	по 5-10 раз).
			передачи мяча в	Передают мяч в	Передают мяч в
			6,3,4; 5,3,4 зонах	6,3,4; 5,3,4 зонах	6,3,4; 5,3,4 зонах
56	Переход по	4	Знание правил	Выполняют	Выполняют
	площадке		перехода по	переход по	переход по
	после потери		площадке.	площадке, играют	площадке, играют
	мяча. Учебная		Выполнение	в учебную игру с	в учебную игру
	игра в		игровых действий,	помощью учителя	
	волейбол		соблюдая правила		
			игры		
			По		
			Легкая атлетика		
57	Бег на 60 м	2	Выполнение	– <b>15 часов</b> Выполняют	Выполняют
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных	Выполняют специальные	специальные
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых	Выполняют специальные беговые	специальные беговые
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений.	Выполняют специальные беговые упражнения.	специальные беговые упражнения.
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м.	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м.	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м.
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой
57	Бег на 60 м	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15
			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.)	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
	Бег на средние	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15
	Бег на средние дистанции (800		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных	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	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные
	Бег на средние		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных беговых	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	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные беговые
57	Бег на средние дистанции (800		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных беговых упражнений.	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.	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные беговые упражнения.
	Бег на средние дистанции (800		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега	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. Бегут кросс на	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на
	Бег на средние дистанции (800		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных беговых упражнений.	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. Бегут кросс на дистанцию 600 м.	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м.
	Бег на средние дистанции (800		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции	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. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают
	Бег на средние дистанции (800		Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней	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. Бегут кросс на дистанцию 600 м.	специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м.

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

				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 общеразвивающ и х 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 общеразвивающ и х 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 «перешагивани е»	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 общеразвивающи х упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х 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 общеразвивающи х 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 общеразвивающи х 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 mm a a a	физическая культура».
No	5 класс. Тема	Задания по
145	Тема	задания по формированию функциональной грамотности
1	<b>Легкая атлетика (15 ч).</b> 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/matematicheskaya
		gramotnost/09 %D0%9A% D1%80%D0%BE%D1%81%D 1%81 %D1%82%D0%B5%D
		0%BA%D1%81%D1%82.pdf
5	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	· <del></del>
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	

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
20	обязанности игроков, предупреждение травматизма.	
29	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах	
20	с продвижением вперед.	
30	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	
31	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
32	<u> </u>	
	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	<b>Гимнастика (14 ч).</b> 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.	http://akiv.instune.vv/honk
41	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	http://skiv.instrao.ru/bank  zadaniy/matematicheskay a- 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	<b>Лыжная подготовка (16 ч).</b> Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	
51	Совершенствован ие техники выполнения скользящего шага без	
50	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.	
	Повороты переступанием в движении.	
61	1 1	
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	
70	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/matematicheskaya
		-gramotnost/mg-6-
		<u>2022/05 МГ 6 Футбольно</u>
		е%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.	
	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	
90	рсі на среднюю дистанцию (500 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 сместа на дальность.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	http://skiv.instrao.ru/bank-
	коридору 10 м.	zadaniy/matematicheskaya
		-gramotnost/mg-6-
		2022/03 МГ 6 Игра%20н
		а%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.	
10	Резерв.	
0		
10	Резерв.	
1		
10	Резерв.	
2		

Каледарно-тематическое планирование. Адаптивная физическая культура 6 класс.

$N_{\underline{0}}$	Тема	Задания по
		формированию
		функциональной
		грамотности
1	Легкая атлетика (15 ч). Инструктаж по техники 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/matematicheskaya
		-
		gramotnost/09 %D0%9A%
		D1%80%D0%BE%D1%81%D
		1%81 %D1%82%D0%B5%D
		0%BA%D1%81%D1%82.pdf
~	T	0/0BA/0D1/001/0D1/002.pui
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/matematicheskay
		<u>a-</u>
		gramotnost/14_%D0%A1%
		D0%BF%D0%BE%D1%80%
		D1%82_%D1%82%D0%B5

		%D0%BA%D1%81%D1%82. pdf
10	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы,	ger and t
11	через голову. 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	
2)	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	<b>Гимнастика (14 ч).</b> 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. 110	

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	<b>Лыжная подготовка</b> (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-
		<u>2021/ФГ 6 Билеты%20на</u>
		<u>%20каток текст.pdf</u>
<i>(</i> =	T	
65	Прохождение на лыжах за урок до 1,5 км.	
66	<b>Спортивные игры (22 ч).</b> 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	
, 3	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.	
	111	

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	<b>Легкая атлетика (15 ч).</b> 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 сместа на дальность.	
95	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	http://skiv.instrao.ru/bank-
	коридору 10 м.	zadaniy/matematicheskaya
		-gramotnost/mg-6-
		2022/03 МГ 6 Игра%20н
		а%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.	

### Каледарно-тематическое планирование. Адаптивная физическая культура 7 класс.

$N_{\underline{0}}$	Тема	Задания по	
		формированию	
		функциональной	
		грамотности	
1	<b>Легкая атлетика</b> (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.	http://skiv.instrao.ru/bank-	
	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением	zadaniy/matematicheskaya	
	шага.	-gramotnost/mg-7-	
		<u>2022/06 МГ 7 Финальны</u>	
		<u>е%20матчи текст.pdf</u>	

3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	
)	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-
	Der Griebenseimen ekopeerine de 2 minn	zadaniy/matematicheskaya
		zadamy/matematicheskaya
		<u>-</u>
		gramotnost/2021 MΓ 7/06
		_Мировой%20рекорд%20
		по%20бегу_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,	
10	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	
17	парах с продвижением вперед.	
17	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением	
18	вперед. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением	
10	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.	
2-1	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		http://skiv.instrao.ru/bank-
		zadaniy/matematicheskaya
	Encover Maria D. Mariana D. Maria	Ξ
	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание	gramotnost/2021 MΓ 7/10
	отскочившего от щита мяча.	<u>Частота%20пульса%20пр</u>
		и%20физической%20нагр
		узке 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.	
	113	

31	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
32		
32	владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33	Комбинации из основных элементов техники перемещений и	
	владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
34		
	владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
35	1	
	владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
36	<b>Гимнастика (14 ч).</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
37		
37	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		
7.0	дифференцировки и точности движений.	
50	<b>Лыжная подготовка (16 ч).</b> Совершенствование одновременного бесшажного хода.	
51	Одновременный двухшажный ход.	
52	Одновременный двухшажный ход.	
53	•	
54	1	
55	1	
56		
57	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
58	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
59		
60		
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	1	
65	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.	
66	1 ' '	
	другой стороной ракетки.	
67	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	
68	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	
69		
	мяча.	
L		

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.	

### Каледарно-тематическое планирование. Адаптивная физическая культура 8 класс.

$N_{\underline{0}}$	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	Marrayuvy San a maaya yayayay maayamamay	
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,	
11	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	
10	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.	
	Штрафной бросок.	
25	midawhon obocok.	
25 26	<u> </u>	
26	Штрафной бросок.	
26 27	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	
26	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча.	
26 27 28	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча.	
26 27 28 29	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча.	
26 27 28 29	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и	
26 27 28 29 30	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32 33	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32 33	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34	Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на Равновесие.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37	Питрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации на преодоление из колонны по одному в колонну по два на месте.  Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на Равновесие.  Упражнения на преодоление сопротивления.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39	ПІтрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.  Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на Равновесие.  Упражнения на преодоление сопротивления.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40	Питрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41	Питрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Гимнастика (14 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.  Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на Равновесие.  Упражнения на преодоление сопротивления.  Упражнения на развитие ориентации в пространстве.  Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	
26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40	Питрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	

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/ban
	1	k-
		zadaniy/matematicheskay
		a-
		gramotnost/2021 MΓ 8/
		03 Индекс%20массы%20
		тела 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	
<i>C</i> 1	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	<b>Спортивные игры (22 ч).</b> 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/ban
		<u>k-</u>
		zadaniy/matematicheskay
		<u>a-</u>
		gramotnost/2021 MΓ 8/
		01 Абонемент%20в%20б
		ассейн_текст.pdf
		<u></u>
74	Нижняя прямая подача.	
75	Верхняя прямая подача.	
76	Верхняя прямая подача.	
77	Верхняя прямая подача.	
//	прамая подача.	

		http://skiv.instrao.ru/ban
		<u>k-</u>
		zadaniy/matematicheskay
F	Верхняя прямая подача.	<u>a-</u>
		gramotnost/2021 MF 8/
		11 Тренировка%20по%2
		<u>Оплаванию текст.pdf</u>
79 I	Верхняя прямая подача.	
80 I	Прием мяча снизу в две руки.	
81 I	Прием мяча снизу в две руки.	
82 I	Прием мяча снизу в две руки.	
83 I	Прием мяча снизу в две руки.	
84 I	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по	
	5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по	
	5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10	
	прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
	<b>Легкая атлетика (15 ч).</b> Бег на короткую дистанцию.	
	Бег на короткую дистанцию.	
	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	
	Прыжок в длину с полного разбега.	
	Прыжок в длину с полного разбега.	
	Голкание набивного мяча весом до 2-3 кг сместа на дальность.	
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	
	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.	
	Эстафета 4*60 м.	
	Кроссовый бег до 2000 м.	
	Резерв.	
	Резерв.	
	Резерв.	

Каледарно-тематическое планирование. Адаптивная физическая культура 9 класс.

$N_{\underline{0}}$	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	FOR A HOMOHOUMON ANADOGEN TO ADMINISTRATION IN AUDITORIST TO 6 MINI	
8	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.	
	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/b
		<u>ank-</u>
		zadaniy/finansovaya-
		gramotnost/fg-9-
		2021/ФГ 9 Страховка
		%20для%20спортсмен
		а текст.pdf
1.5	F (700 )	<u>a_rekcr.pur</u>
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	1 13 13	http://skiv.instrao.ru/b
		ank-
		zadaniy/matematiches
	Choose the Kondynia and Market of Pavilla B. Harveying	kaya-
	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	
		gramotnost/MΓ 9 Рац
		ион%20питания текст
		<u>.pdf</u>
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	
20	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 гимнастически ми 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	<b>Лыжная подготовка (16 ч).</b> Одновременный бесшажный ход.	
51	Прохождение отрезков до100 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/b
36	прохождение дистанции 5-4 км по слаоопересеченной местности.	
		ank-
		zadaniy/matematiches
		kaya-gramotnost/mg-
		<u>9-</u>
		2022/01 МГ 9 Абоне
		мент%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	
00	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							
1.00	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" эффектных 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 копилок", 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 педагогапредметника и специалистов коррекционно-развивающего профиля в рамках решения воспитательных и коррекционноразвивающих 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 социальногуманитарной направленностях).

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).

Залачи:

- 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 измененийв 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 бытьоценены 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, учителейлогопедов, 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 единицах: 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. Оценку 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 игра 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 «З»* 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 ставиться.

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 конец 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  $\underline{c}$  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 <u>с</u> минимальным уровнем освоения планируемых результатов  $AOO\Pi$ :

- 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)

	Виды										
$\Pi$ ./ $\Pi$ .	испытаний										
	(тесты)										
	Учащиеся		Мальчик	И		Девочки	I				
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»				
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и боль ше	9,7/9	9,4/9	12,6 и боль ше	12,5- 12,0	11,9 11,3				
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/1	27/2	35/2 8	15/1	22/1	35/2				
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/ 125	145/ 136	155/ 146	125/ 115	135/ 126	145/ 36				
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	0 15/1	19/1	8/5	9/6	12/8				
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16				
	Бег на 500 м				га времени						

<sup>\*</sup>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 игра 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 ставиться.

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 конец 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 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 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  $\underline{c}$  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)

N п./п.	Виды испытаний (тесты)			Пок	казатели		
	Учащиеся		Мальчик	си		Девочк	И
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и боль ше	10,7/ 11,0	11,4/ 10,0	13,6 и боль ше	13,5- 13,0	12,9/ 12,3
2	Поднимани е туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/1 8	25/20	30/25	16/1 0	24/1	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 уч	ета времен	И	

\*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** «З» 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 ставиться.

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 конец

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 иразвития 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<u>с</u> <u>достаточным</u> 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<u>с</u> 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		Мальчи	ки		Девочн	СИ	
-	Оценка	«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	24/	29/2 5	35/3 0	15/1	22/1 6	35/23	
	спине (количество раз за 1м.)							
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	19/1 6	8/5	9/6	12/8	
4,	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 уч	ета времен	НИ		

<sup>\*</sup>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:

<sup>–</sup> 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 «З» 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.

#### *Оиенка «2»* не ставиться.

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 конец 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.

<u>Проведение:</u> 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  $\underline{c}$  <u>достаточным</u> 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		Мальчи	ки		Девочк	И		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и бол ыше	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	24/	29/2 5	35/3 0	15/1 2	6	35/2 3		
	положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)								
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	19/1	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
$\epsilon$	Бег на 500 м			Без уч	нета време	ни	

\*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, тренажерных устройств на уроке физической культуры. Достаточный уровень:
- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских 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, везти 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 конец 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<u>с</u> 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 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 за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся<u>с</u> 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			
	Оценка	«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 1м.)	28/22	38/29	48/3	18/1	28/1	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	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	

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