Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Альметьевская школа №19 для детей с ограниченными возможностями здоровья»



СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6CDD6700F1B19B9E4E217E60D5AE2076 Владелец: Гафиятуллина Зария Асгатовна Действителен с 20.09.2024 до 20.12.2025

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

Срок реализации программы: 5 лет

г. Альметьевск



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)



СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
П	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	14
11.	СОДЕГЖИТИЕ ОВУТЕПТИ	. 1 1
Ш.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	. 16

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;



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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м:
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
 - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;



- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

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



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

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;
- 2 балла удовлетворительная динамика;
- 3 балла значительная динамика.



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 обучающихся двигательных И интеллектуальных возможностей Возрастных обучающихся конкретного класса. нормативов для 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.

<u>Оборудование</u>: 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 <u>с 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 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 <u>с минимальным</u> уровнем освоения планируемых результатов АООП:

- 1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.



- 3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- 4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек 1 мин.), по необходимости с помощью рук.
- 5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели							
	Учащиеся		Мальчики			Девочки			
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3		
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8		
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+5	+8	+12	+6	+11	+16		

	ниже уровня скамейки)				
6	Бег на 500 м	·	Без учета	а времени	

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено взаимосвязанных подраздела: «Теоретические два сведения» И «Практический Кроме материал». этого, c учетом возраста психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.



Содержание разделов

$N_{\underline{0}}$	Название раздела	Количество	Контрольные
		часов	работы
			(количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе	
		обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		BO	Программное	Дифференциация	видов деятельности						
Nº	Тема предмета	Кол-во	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень						
	Легкая атлетика– 8 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 бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью						
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя						



Бег с переменной скоростью до 2 мин Бег с переменной скоростью до 2 мин Скоростью до 2 мин Бег с переменной скоростью до 2 мин Быполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание Техоростью до 2 мин Техоростью до 2 мин Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание Техоростью до 2 мин Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание Техоростью до 2 мин Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Ходьба с перешагиванием предымаными продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные прелятствия. Подвижная игра для развития прыжки через препятствия с препятствия с помощью учителя Техоростью до 1 мин Коростью до 1 мин Коростью до 1 мин Коростью до 1 мин Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в двиполняют задания в двиполняют задания в двиполняют задания в прыжкам. Выполняют задания в прыжкам в медленном темпе. Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки продвижением вперед. Выполняют задения продвижением вперед. Выполняют задения продвижением вперед. Выполняют задения препятствия с препятствия с препятствия с препятствия с препятствия с препятствия с препятствия общеразвивающих учителя Тоб с с переменной скоростью до 1 мин Мин Выполняют задения подготовки к прыжкам. Выполняют задения и терытивания и прыжкам. Выполняют задения и терытивания и препятствия с пре	3	CHONTURNING YOU SO	1	Principles vom 511 norms 11	Риновидот розгичил в	Винолидот возмучи в
скоростью до 2 мин — дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. — Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание — запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см — см — ходьба с перешагиванием препятствий. — Ходьба с перешагиванием препятствий. — Ходьба с перешагиванием препятствий. — Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. — Выполнение пружинистого тотучка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновсене. — Прыжки через вертикальные препятствия. — Подвижная игра для развития прыжковой выносливости — 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения — 30 м. Беговые упражнения — 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения — 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения — 5 Быполнение специальных — 5 Быполнение специальных — 5 Быполнение специальных — 5 Быполнение смерах дывностивости — 5 Быполнение специальных — 5 Быполнение смерах дывностивости — 5 Быполнение смерах дывностивость их обучающимися, ориентируясь на их образец, выполняют смощье упражней и обучающимися, ориентируясь на их образец, общеразвивающих упражней и общеразвивающих упражней и обучающимися, ориентируясь на их образец, выполняют упражней выполняют общеразвивающих упражней метамения дам подготовки прыжкам выполняют прыжки через препятствия с препятствия с препятствия осочетанием препятствия после показа учителя — 30 м. Беговые упражней и последовательность их обучающимися, ориентируясь на их образец, выполняют упражней выполняют упражней выполняют общеразвивающих упражней выполняют общеразвивающих упражней выполняют компло общеразвивающих упражней выполняют комплекс	3	Спортивная ходьба.	1	Выполнение ходьбы легко и	Выполняют разминку в	Выполняют разминку в
60 м. Выполнение бета легко и свободно, не задерживая дыхание 1 Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями высотой до 30-40 см 2 малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мигкое прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выполняют прыжки через препятствия препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выполнения продвижения препятствия продвижения препятствия препятствия. Подвижная игра для развитиа прыжковой выполняют задания с прытивания и спрыгивания и спрыгивания и препятствия до 30 см. Выполняют адания в дымжение препятствия с помощью учителя 1 Освоение названий беговых упражнения и последовательность их выполнение специальных выполняют комплекс 30 м. Бетовые упражнения в сператируясь на их образец. Выполняют комплекс 30 м. Бетовые упражнений выполняют комплекс 30 м. Бетовые упражнений выполнение специальных 30 м. Бетовые упражнений выполняют комплекс 30 м. Бетовые какадый выполняют комплекс выполняют комплекс выполняют комплекс выполняют комплект выполняют комплект выполняют комплект		_		• •		*
Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание 4 Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см см 1 Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями выерх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием прелятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполняют задания в двямении для подготовки приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные прелятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения Тодвожнения Тодвожнения Тодвожнения Тодвожнения Тодвожнения Тодвожнения Тодвожнения и последовательность их выполнение с пециальных Выполняют бег с переменно коростью до 1 мин Выполняют Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым прыжкам в медленном темпе с малым прыжкам в выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют бег с переменно скоростью до 1 мин Выполняют общеразвивающие упражнений с общеразвивающих упражнений. Выполняют комплекс		скоростью до 2 мин				
Свободно, не задерживая дыхание 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 ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгителья с помощью учителя препятствия с помощью учителя препятствия с помощью учителя препятствия с помощью учителя препятствия с по						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Дыхание Дахание Дах						
Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями высотой до 30-40 см Ходьба с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраияя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Толчка ногами, мягкое препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Толчка ногами, мягкое препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Толчка ногами, мягкое препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Толчка ногами, мягкое препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Толчка ногами, мягкое препятствия с препятствия с препятствия с препятствия с помощью учителя Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют компле обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс Выполняют комплекс Выполняют комплекс Сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплект выполняют комплект упражнений и ходьбы. Выполняют комплект упражнений. Выполняют комплекс Выполняют комплект упражнений. Выполняют комплекс				свободно, не задерживая	переменной скоростью до 1	скоростью до 2 мин
препятствие высотой до 30-40 см поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мяткое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные преджкам игра для развития прыжковой выносливости Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения Тосвоение названий беговых упражнения Выполнение последовательность их выполнение. Выполняют задания в движением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания с препятствия с помощью учителя Выполняют запрыгивания и спрытканно темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия с помощью учителя Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс				дыхание	МИН	
высотой до 30-40 см см вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Толчения препятствия для подготовки к прыжкам в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в двыполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжкам в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в двыполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия прыжкам в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия прыжкам в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия прыжкам выполняют прыжкам через препятствия с помощью учителя Тосвоение названий беговых упражнения и последовательность их выполнения. Выполняют комплекс выполняют комплекс	4	Запрыгивание на	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют	Выполняют
см Каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Тоторые названий беговых упражнения Тодеовательность их выполняют кодьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия препятствия высотой 40 смагами через препятствия с помощью учителя Выполняют ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс		препятствие		поочередными выталкиваниями	общеразвивающие	общеразвивающие
Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия препятствия препятствия препятствия препятствия общеразвивающих упражнении для подготовки прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и препятствия препятствия препятствия препятствия общеразвивающих упражнений. Выполняют комплекс		высотой до 30-40		вверх с правой и левой ноги (на	упражнения для подготовки	упражнения для подготовки
препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания с препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Тодвижная игра для развития прыжковой выносливости Тодвижнения Тодвижнений и последовательность их выполнения. Выполняют комплекс Тодвижнения Тодвижнения вперед. Выполняют задания в движением вперед. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгив		СМ		каждый шаг).	мышц ног к прыжкам.	мышц ног к прыжкам.
Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения последовательность их выполнения. Выполнение специальных выполняют комплекс Выполняют ходьбу с сочетанием вперед. Выполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия с препятствия с препятствия с помощью учителя Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс Выполняют комплекс				Ходьба с перешагиванием	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения 5 Бег на отрезках до зо м. Беговые упражнения 5 Бег на отрезках до зо м. Беговые упражнения 6 Быполняют задания в движении для подготовки прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыгивания с препятствия с помощью учителя 6 Быполняют задания в движении для подготовки прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и спрыжки через препятствия после показа учителя 8 Быполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс				препятствий.	медленном темпе с малым	медленном темпе с малым
Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения последовательность их выполнения. Выполнение специальных выполняют комплекс движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания и препятствия высотой 40 см выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют				Ходьба в быстром темпе, с	продвижением вперед.	продвижением вперед.
толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжки через препятствия с помощью учителя Толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия и спрыгивания и препятствия высотой 40 стрытивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и спрыгивания и препятствия высотой 40 стрытивания и спрыгивания и спрыгивания и препятствия препятствия после показа учителя Толчка ногами, мягкое прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и препятствия высотой 40 стрытивания и препятствия препятствия после показа учителя Толчка ногами, мягкое прыжкам в медленном темпе. Выполняют апрыжкам. Выполняют апрыжкам. Выполняют том 40 стрытивания и спрыгивания об об събъе выполняют выполняют выполняют вапрыгивания и спрыгивания и				малым продвижением вперед.	Выполняют задания в	Выполняют задания в
равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения последовательность их выполнения. Выполняют комплекс выполняют комплекс запрыгивания и спрыгивания с препятствия препятствия высотой 40 ст до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя препятствия после показа учителя Выполняют запрыгивания и спрыгивания препятствия высотой 40 ст до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют				Выполнение пружинистого	движении для подготовки к	движении для подготовки к
равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с препятствия препятствия препятствия после показа учителя 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнений и упражнений и последовательность их выполнения. Выполнения. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют комплект общеразвивающих упражнений. Выполняют комплект				толчка ногами, мягкое	прыжкам в медленном темпе.	прыжкам. Выполняют
Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости Бег на отрезках до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя Выполняют различные виды упражнений и ходьбы за другими сочетанием разновидности обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплют упражнений. Выполняют комплют комплекс				приземление, сохраняя	Выполняют запрыгивания и	запрыгивания и спрыгивания с
препятствия. Подвижная игра для развития прыжки через препятствия с помощью учителя 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения последовательность их выполнения. Выполнения Выполнения помощью учителя препятствия после показа учителя Выполняют различные виды ходьбы за другими сочетанием разновидности обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполнения Выполняют комплекс упражнений. Выполняют				равновесие.	спрыгивания с препятствия	препятствия высотой 40 см.
Подвижная игра для развития помощью учителя учителя 5 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения последовательность их выполнения. Выполняют комплекс упражнений и последовательность их выполнения. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют комплекс				Прыжки через вертикальные	до 30 см. Выполняют	Выполняют прыжки через
Прыжковой выносливости Быполняют различные виды Выполняют ходьбу с ходьбы за другими сочетанием разновидности упражнения последовательность их выполнения. Выполняют комплют комплют комплют комплекс Выполняют комплекс упражнений. Выполняют комплекс Выполняют комплекс упражнений. Выполняют упражнений. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют упражнений уп				препятствия.	прыжки через препятствия с	препятствия после показа
Прыжковой выносливости Быполняют различные виды Выполняют ходьбу с ходьбы за другими сочетанием разновидности упражнения последовательность их выполнения. Выполняют комплют комплют комплют комплекс Выполняют комплекс упражнений. Выполняют комплекс Выполняют комплекс упражнений. Выполняют упражнений. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют упражнений уп				Подвижная игра для развития	помощью учителя	учителя
30 м. Беговые упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных Выполняют комплекс Выполняют комплекс Сочетанием разновидности ходьбы за другими сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют					•	
упражнения последовательность их выполнения. Выполнение специальных выполняют комплекс упражнений. Выполняют	5	Бег на отрезках до	1	Освоение названий беговых	Выполняют различные виды	Выполняют ходьбу с
выполнения. ориентируясь на их образец. общеразвивающих Выполнение специальных Выполняют комплекс упражнений. Выполняют		30 м. Беговые		упражнений и	ходьбы за другими	сочетанием разновидности
Выполнение специальных Выполняют комплекс упражнений. Выполняют		упражнения		последовательность их	обучающимися,	ходьбы. Выполняют комплекс
Выполнение специальных Выполняют комплекс упражнений. Выполняют				выполнения.	ориентируясь на их образец.	общеразвивающих
				Выполнение специальных		_
беговых упражнений, быстрого общеразвивающих специально - беговые				беговых упражнений, быстрого	общеразвивающих	специально - беговые
бега на отрезках. упражнений. Выполняют упражнения, бегут с				* -	-	
				*	· ·	ускорением на отрезках до 30
стартового разбега к бегу. упражнения по показу м -2-3 раза. Выполняют				<u>*</u>	упражнения по показу	



	Т		1		
			Выполнение старта и финиша.	учителя, бегут с ускорением	стартовый разбег, стартуют из
				на отрезках до 30 м -1 раз.	различных исходных
				Выполняют медленный бег	положений
				по команде «Старт»	
6	Метание набивного	1	Определение названия мяча,	Рассматривают наглядно-	Рассматривают наглядно-
	мяча (1 кг) двумя		какие качества развивают	демонстрационные	демонстрационные материалы
	руками снизу, из-за		упражнения с этим мячом.	материалы по теме урока.	по теме урока, отвечают на
	головы, через		Демонстрация техники бросков	Выполняют комплекс	вопросы и вступают в беседу.
	голову		набивного мяча двумя руками	общеразвивающих	Выполняют комплекс
	-		снизу, из-за головы, через	упражнений. Выполняют	общеразвивающих
			голову.	метание набивного мяча	упражнений. Выполняют
			Выполнение броска	снизу после показа и	метание набивного мяча из
			согласовывая движения рук и	объяснения учителя	различных исходных
			туловища		положений
7	Техника бега с	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в колонне
	низкого старта		различных темпах с	колонне по одному (на	по одному (на носках, на
			упражнениями в движении.	носках, на пятках).	пятках, перекатом с пятки на
			Выполнение бега в различном	Выполняют бег в медленном	носок, с выпадом).
			темпе.	темпе. Выполняют комплекс	Выполняют бег в различных
			Выполнение специальных	специально-беговые	темпах. Выполняют комплекс
			беговых упражнений.	упражнения (3-4 вида).	специально-беговые
			Освоение понятия низкий старт.	Смотрят демонстрацию	упражнения (5-6 видов).
			Демонстрирование техники	техники выполнения	Смотрят демонстрацию
			стартового разгона,	низкого старта. Выполняют	техники выполнения низкого
			переходящего в бег по	технику низкого старта и	старта.
			дистанции.	стартового разгона по показу	Выполняют технику низкого
			Выполнение бега по прямой с	учителя, переходящего в бег	старта и стартового разгона,
			низкого старта	по дистанции 40 м	переходящего в бег по
			_		дистанции 60 м



8	Бег на средние	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в колонне
0	дистанции (150 м)	1	различных темпах с	колонне по одному (на	по одному (на носках, на
	дистанции (130 м)		*	_ ` `	```
			упражнениями в движении.	носках, на пятках).	пятках, перекатом с пятки на
			Выполнение бега в различном	Выполняют бег в медленном	носок, с выпадом).
			темпе.	темпе. Выполняют комплекс	Выполняют бег в различных
			Демонстрация техники	специально-беговые	темпах. Выполняют комплекс
			подсчета ЧСС.	упражнения (3-4 вида).	специально-беговые
			Выполнение специальных	Смотрят демонстрацию	упражнения (5-6 видов).
			беговых упражнений.	техники подсчета ЧСС, с	Смотрят демонстрацию
			Выполнение бега на средние	помощью учителя	техники подсчета ЧСС,
			дистанции, распределяя свои	определяют место измерения	определяют место измерения
			силы в беге на дистанции.	пульса.	пульса, с помощью учителя
			Выполнение подсчета ЧСС	Выполняют кроссовый бег	подсчитывают удары в
				до 150 м (допускается	минуту.
				смешанное передвижение).	Выполняют кроссовый бег до
				Подсчитывают ЧСС с	150 м (девочки), на дистанцию
				помощью учителя	300 м (мальчики)
					Выполняют подсчет ЧСС
			Спортивные игр	ры – 10 часов	
9	Инструктаж по	1	Беседа по технике безопасности	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	технике		на занятиях спортивными	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	безопасности на		играми.	опорой на визуальный план	Выполняют построения и
	занятиях		Беседа об основных средствах и	(с использованием системы	перестроения в шеренгу,
	спортивными		правилах закаливания	игровых, сенсорных	колонну, круг, осваивают
	играми.		организма.	поощрений. Выполняют	строевые действия в шеренге
	Значение и		Передвижение, исполнение	построение с помощью	и колонне.
	основные правила		команд в колонне сохраняя	педагога.	Выполняют правила игры
	закаливания		дистанцию и равнение в	Отвечают на вопросы	
			затылок.	односложно. Передвигаются	
			Ознакомить с бегом в	в колонне бегом в	
			чередовании с ходьбой.	чередовании с ходьбой по	
			Подвижная игра на внимание	указанию учителя.	



				Участвуют в подвижной игре	
				по инструкции учителя	
10	Перемещение на	1	Выполнение основных	Выполняют основные	Выполняют основные
	площадке в		перемещений на площадке в	перемещения на площадке в	перемещения на площадке в
	пионерболе, прием		пионерболе.	пионерболе, после	пионерболе. Выполняют
	и передача мяча		Выполнение упражнений на	инструкции учителя,	упражнения на развитие
	двумя руками у		развитие мышц кистей рук и	ориентируясь на образец	мышц кистей рук и пальцев.
	стены и в парах		пальцев.	выполнения обучающимися	Выполняют перемещения на
	_		Выполняют перемещение на	из 2 группы.	площадке. Выполняют
			площадке игроков в	Выполняют упражнения на	игровые умения
			пионерболе, выполнение	развитие мышц кистей рук и	
			приема и передачи мяча двумя	пальцев (по возможности).	
			руками у стены и в парах	Выполняют перемещения на	
				площадке с помощью	
				педагога. Выполняют	
				игровые умения (
				взаимодействие с партнером)	
11	Бросок мяча через	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	сетку одной рукой		развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и
	и ловля двумя		пальцев.	пальцев (по возможности).	пальцев. Выполняют
	руками после		Выполнение перемещений на	Выполняют перемещения на	перемещения на площадке.
	подачи		площадке игроков в	площадке с помощью	Выполняют и используют
			пионерболе.	педагога. Выполняют и	игровые умения
			Выполнение бросков мяча через	используют игровые умения	
			сетку одной рукой и ловля	по инструкции учителя.	
			двумя руками после подачи		
12	Техника подачи	1	Выполнение перемещений на	Выполняют перемещения на	Выполняют перемещения на
	мяча в пионерболе		площадке игроков в	площадке с помощью	площадке с помощью
			пионерболе, выполнение	педагога. Выполняют прием	педагога. Выполняют прием и
			приема и передачи мяча двумя	и передачу мяча у стены по	передачу мяча в паре.
			руками у стены и в парах.	инструкции и показа	Осваивают и используют
			Выполнение подачи мяча в игре	учителя. Осваивают и	



	1				
				используют игровые умения	игровые умения (подача мяча
				(подача мяча в пионерболе)	в пионерболе).
					Выполняют и используют
					игровые умения
13	Розыгрыш мяча на	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	три паса в		развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и	развитие мышц кистей рук и
	пионерболе.		пальцев.	пальцев (по возможности).	пальцев. Выполняют
	Учебная игра		Выполнение перемещений на	Выполняют перемещения на	перемещения на площадке.
	-		площадке игроков в	площадке с помощью	Выполняют упражнения с
			пионерболе.	педагога. Выполняют	мячом после инструкции и
			Выполнение приема и передачи	упражнения с мячом по	показа учителя.
			мяча двумя руками у стены и в	инструкции и по показу	Выполняют и используют
			парах.	учителя.	игровые умения
			Выполнение способов	Выполняют и используют	
			розыгрышей мяча на три паса в	игровые умения по	
			пионерболе.	инструкции учителя	
			Выполнение игровых действий		
14	Баскетбол.		Беседа о санитарно-	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	Упрощенные		гигиенические требования к	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	правила игры в		занятиям баскетболом, права и	опорой на визуальный план	Осваивают правила игры
	баскетбол; права и		обязанности игроков на	(с использованием системы	
	обязанности		площадке, предупреждение	игровых, сенсорных	
	игроков,		травматизма.	поощрений.	
	предупреждение		Освоение простейших правил в	Отвечают на вопросы	
	травматизма.		баскетболе.	односложно. Участвуют в	
			Подвижная игра на броски и	подвижной игре по	
			передачи мяча.	инструкции учителя	
15	Стойка	1	Демонстрация стойки	Осваивают стойку	Осваивают стойку
	баскетболиста.		баскетболиста. Освоение	баскетболиста после	баскетболиста после
	Передача мяча		стойки баскетболиста.	неоднократного показа и	инструкции учителя.
	двумя руками от		Освоение передачи мяча двумя	инструкции учителя.	Выполняют остановки по
	груди в парах с			Выполняют остановки по	сигналу учителя, выполняют



	пропримением		DANSAMIA OT EDATIN C HISEON	сигналу унителя выполняют	HODODOTI I HA MECTE C MUHOM P
	продвижением		руками от груди с шагом	сигналу учителя, выполняют	повороты на месте с мячом в
	вперед		навстречу друг другу.	повороты на месте с мячом в	руках, передают и ловят мяч
			Осваивание ловлю мяча двумя	руках, передают и ловят мяч	двумя руками от груди в парах
			руками с последующим	двумя руками от груди в	(на основе образца учителя).
			ведением и остановкой.	парах на месте (на основе	Ведут мяч одной рукой на
			Выполнение ведения мяча на	образца учителя). Ведут мяч	месте и в движении шагом по
			месте и в движении	одной рукой на месте и в	инструкции учителя
				движении шагом, после	
				инструкции учителя,	
				ориентируясь на образец	
				выполнения обучающимися	
				из более сильной группы	
16	Ведение мяча с	1	Демонстрация техники ведения	Осваивают технику ведения	Осваивают технику ведения
	обводкой		мяча. Освоение техники	мяча после неоднократного	мяча после показа учителя.
	препятствий		ведения мяча. Выполнение	показа учителем и	Выполняют передвижение без
			передвижений без мяча,	ориентируюсь на образец	мяча, остановку шагом.
			остановку шагом.	выполнение обучающимися	Выполняют ведение мяча с
			Выполнение ведения мяча с	2 группы. Выполняют	обводкой условных
			обводкой условных	передвижение без мяча,	противников
			противников.	остановку шагом.	Выполняют передачу мяча
			Выполнение передачи мяча	Выполняют ведение мяча с	двумя руками от груди в парах
			двумя руками от груди в парах	обводкой условных	с продвижением вперед
			с продвижением вперед	противников. Выполняют	
				передачу мяча двумя руками	
				от груди в парах с	
				продвижением вперед	
17	Бросок мяча по	1	Демонстрация техники броска	Осваивают технику броска	Осваивают технику броска
	корзине с низу		мяча по корзине двумя руками	мяча по корзине двумя	мяча по корзине двумя руками
	двумя руками и от		снизу и от груди с места.	руками снизу и от груди с	снизу и от груди с места.
	груди с места.		Освоение техники броска мяча	места. Выполняют передачи	Выполняют передачи мяча
	Эстафеты с		по корзине различными	мяча с продвижением вперед	двумя и одной рукой в парах,
			способами. Выполнение	двумя руками. Бросают мяч в	тройках, с продвижением



			ī		
	элементами		бросков по корзине двумя	корзину двумя руками снизу	вперед и бросают мяч в
	баскетбола		руками снизу и от груди с	от груди с места после	корзину двумя руками снизу и
			места, демонстрирование	инструкции учителя и	от груди с места после
			элементов техники баскетбола.	ориентируюсь на образец	инструкции учителя
			Выполнение передачи мяча	выполнение обучающимися	
			двумя и одной рукой в парах,	более сильной группы	
			тройках в движении.		
18	Комбинации из	1	Осваивают упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	основных		набивными мячами: броски	набивными мячами. Ведут,	набивными мячами. Ведут,
	элементов техники		мяча с близкого расстояния, с	бросают, подбирают мяч в	бросают, подбирают мяч в
	перемещений и		разных позиций и расстояния.	процессе учебной игры	процессе учебной игры
	владении мячом.		Выполняют ведение мяча с		
	Учебная игра по		передачей, с последующим		
	упрощенным		броском в кольцо.		
	правилам		Учебная игра по упрощенным		
			правилам		
			Гимнастика	- 14 часов	
19	Техника	1	Беседа по ТБ на занятиях	Выполняют строевые	Выполняют строевые
İ	безопасности и		гимнастикой.	действия под щадящий счёт.	действия.
	правила поведения		Выполнение строевых действий	Выполняют сочетание	Выполняют сочетание ходьбы
	на занятиях по		согласно расчету и команде.	ходьбы и бега в колонне	и бега в колонне. Выполняют
	гимнастике.		Выполнение перестроения из	ориентируясь на образец	упражнения со скакалкой.
	Перестроение из		колонны по одному в колонну	выполнения обучающимися	Прыгают через скакалку на
	колонны по одному		по два и по три на месте.	более сильной группы.	месте в равномерном темпе на
	в колонну по два на		Выполнение упражнения	Выполняют упражнения со	двух, одной ноге
	месте.		сочетание ходьбы и бега в	скакалкой. Прыгают через	произвольным способом
			колонне. Выполнение	скакалку на месте в	
			упражнений со скакалкой.	равномерном темпе на двух	
			Выполнение прыжков через	ногах произвольным	
			скакалку на месте в	способом	
			равномерном темпе		



20	Значение утренней	1	Выполнение поворотов на	Выполняют простые виды	Выполняют построения и
-	гимнастики	-	месте налево и направо	построений, осваивают на	перестроения в шеренгу,
	THIMILECT THEFT		переступанием.	доступном уровне строевые	колонну, осваивают действия
			Выполнение ритмичной ходьбы	действия в шеренге и	в шеренге и колонне.
			с сохранение заданного темпа	колонне (с помощью	Выполняют ходьбу с
			ходьбы.	учителя). Выполняют ходьбу	изменением скорости.
			Выполнение общеразвивающих	с изменением скорости.	Выполняют практические
			упражнений типа зарядки.	Выполняют практические	задания с заданным
			упражнении типа зарядки. Подвижная игра с бегом	задания с заданным	параметрами (составляют
			Подвижная игра с остом	параметрами (составляют	комплекс утренней
				комплекс утренней	гимнастики). Участвуют в
				гимнастики) с помощью	различных видах игр после
				педагога. Участвуют в	1 -
				подвижной игре по	инструкции и показа учителя
				=	
				инструкции и показу учителя, ориентируясь на	
				поэтапный показ отдельных действий	
21	Vиромичания ио	1	Drygogygo dygggggg		Drygograf Averyance
21	Упражнения на	1	Выполнение фигурной	Выполняют фигурную	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют
	укрепление мышц		маршировки.	маршировку за другим	
	туловища, рук и ног		Выполнение упражнений на	учащимся, ориентируясь на	переноску, передачу мяча
			укрепление мышц туловища,	образец выполнения впереди	сидя, лежа в различных
			рук и ног	идущего учащегося.	направлениях. Выполняют
				Выполняют упражнения с	упражнения по показу
				дифференцированной	
22	V	1	D	помощью учителя	D
22	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	сопротивлением		элементами единоборств,	равновесие на скамейке:	равновесие на скамейке:
			сохранение равновесия при	повороты с различными	повороты с различными
			движении на скамейке	движениями рук, с хлопками	движениями рук, с хлопками
				под ногой, повороты на	под ногой, повороты на
				носках, прыжки с	носках, прыжки с



				продвижением вперед (на	продвижением вперед (на
				полу), комплекс упражнений	полу), комплекс упражнений с
				с сопротивлением (3-5	сопротивлением
				упражнений)	
23	Упражнения на	1	Выполнение ходьбы «змейкой»,	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу
	развитие		«противоходом».	«змейкой», «противоходом».	«змейкой», «противоходом».
	ориентации в		Выполнение упражнений со	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	пространстве		сложенной скакалкой в	упражнений со скакалкой	упражнений со скакалкой.
			различных исходных	меньшее количество раз.	Прыгают через скакалку на
			положениях, прыжки через	Прыгают через скакалку на	месте в равномерном темпе на
			скакалку на двух и одной ноге.	месте в равномерном темпе	двух, одной ноге
				на двух ногах произвольным	произвольным способом
				способом	
24	Повороты направо,	1	Ориентирование в	Выполняют строевые	Выполняют строевые
	налево, кругом		пространстве, сохранение	действия под щадящий счёт.	действия. Выполняют
	(переступанием).		равновесия при движении по	Выполняют перестроение из	перестроение из колонны по
	Упражнения на		скамейке.	колонны по одному в	одному в колонну по два, по
	равновесие		Выполнение перестроений на	колонну по два, по три на	три на месте. Выполняют
			месте.	месте. Выполняют ходьбу по	ходьбу по гимнастической
			Прыжки через скакалку на	гимнастической скамейке с	скамейке с различными
			одной, двух ногах	различными положениями	положениями рук. Прыгают
				рук. Прыгают через скакалку	через скакалку на месте в
				на месте в равномерном	равномерном темпе на двух,
				темпе на двух ногах	одной ноге произвольным
				произвольным способом	способом
25	Лазание по	1	Выполнение корригирующих	Выполняют корригирующих	Выполняют корригирующих
	гимнастической		упражнений на дыхание.	упражнений на дыхание.	упражнений на дыхание.
	стенке вверх-вниз		Выполняют лазание по	Выполняют упражнения в	Выполняют упражнения в
	разноименным		гимнастической стенке	лазание на меньшую высоту.	лазание.
	способом, с		разными способами: ставя ноги	Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру
	одновременной			инструкции учителя	после инструкции учителя



			T	T	1
	перестановкой руки		на каждую рейку или через		
	и ноги		одну.		
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		заданиях (в паре)	
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	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.



			расстояние до 15 м.	FILMINGSTHIAGROED VOUG H	Переносят 2- 3 набивных
			1 *	гимнастического коня и	1 *
			Выполнение прыжка согнув	козла, маты на расстояние до	мячей весом до 5-6 кг.
			ноги через козла, коня в	10 м	Переносят гимнастического
			ширину		коня и козла, маты на
				-	расстояние до 15 м
31	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после инструкции
32	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние. Прыгают
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в	в длину с места на заданное
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	длину с места на заданное	расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	расстояние с	предварительной отметки.
			Передача набивного мяча сидя,	предварительной отметки.	Передают набивной мяч сидя,
			стоя из одной руки в другую	Передают набивной мяч	стоя из одной руки в другую
			над головой	сидя, стоя из одной руки в	над головой
				другую над головой меньшее	
				количество повторений	
			Лыжная подготог	вка – 16 часов	
33	Техника	1	Беседа о правилах обращения с	Отвечают на вопросы по ТБ	Отвечают на вопросы по
	безопасности и		лыжным инвентарем и техники	на уроках лыжной	прослушанному по ТБ на
	правила поведения		безопасности на занятиях	подготовки, информацию о	уроках лыжной подготовки,
	на уроках лыжной		лыжной подготовкой.	предупреждении травм и	информацию о
	подготовкой		Выполнение упражнения в	обморожений с опорой на	предупреждении травм и
			подготовке к занятию, подбор	наглядность (презентации,	обморожений с опорой на
			лыжного инвентаря	картинки, карточки),	наглядность (презентации,
				участвуют в беседе и	картинки, карточки),
				отвечают на вопросы	участвуют в беседе и отвечают
					на вопросы учителя.



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



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



		1		T -	
				Выполняют передвижения	
				скользящим шагом по лыжне	
				с палками по возможности	
42	Одновременный	1	Освоение способа	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение
	двухшажный ход		передвижения одновременного	техники одновременного	техники одновременного
			двухшажного хода на лыжах.	двухшажного хода.	двухшажного хода. Осваивают
			Демонстрация техники	Осваивают технику	технику передвижения
43		1	одновременного двухшажного	передвижения	одновременного двухшажного
			хода. Выполнение	одновременного	хода.
			передвижения одновременным	двухшажного хода (по	Выполняют передвижение
			двухшажным ходом	возможности).	одновременным двухшажным
				Выполняют передвижение	ходом по возможности
				одновременным	
				двухшажным ходом по	
				возможности	
44	Повороты	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	переступанием в		лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	движении		Переход на учебную лыжню в	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
			колонне по одному.	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече и
			Передвижение по учебному	под рукой, соблюдая	под рукой, соблюдая
			кругу ступающим и	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу
			скользящим шагом.	учителя.	учителя. Одевают лыжный
			Выполнение упражнения,	Одевают лыжный инвентарь	инвентарь. Выполняют
			демонстрирую уверенное	с помощью учителя.	поворот переступанием в
			отрывание от снега лыжи,	Выполняют повороты на	движении.
			наклон в сторону поворота и	лыжах на месте	
			вперед, сильно отталкиваясь от		
			лыжи		
45	Обучение	1	Выполнение способа	Осваивают комбинированное	Выполняют комбинированное
	правильному		торможения на лыжах.	торможение лыжами и	торможение лыжами и
	падению при		Освоение техники падения на	палками (по возможности).	палками. Выполняют подъем
			бок	Смотрят показ с объяснение	«лесенкой», «ёлочкой»,



	Г		T		
	прохождении			технике правильного	имитируют и тренируют
	спусков			падения при прохождении	падение при прохождении
				спусков.	спусков.
				Выполняют спуски в средней	
				стойке	
46	Прохождение на	1	Прохождение дистанции на	Проходят дистанцию без	Проходят дистанцию без учета
	лыжах за урок до 1		лыжах за урок	учета времени от 0,5 до 0,8	времени 1 км
	КМ			км по возможности	
47	Прохождение на	1			
	лыжах за урок до 1				
	КМ				
48	Игры на лыжах:	1	Совершенствование техники	Играют в игры на лыжах(по	Играют в игры на лыжах
	«Пятнашки		передвижения без палок,	возможности)	
	простые», «Самый		развитие ловкости в играх на		
	меткий»		лыжах		
			Спортивные иг	ры- 8 часов	
49	Инструктаж по	1	Беседа по технике безопасности	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	технике		на занятиях спортивными	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	безопасности на		играми.	опорой на визуальный план	Осваивают простейшие
	занятиях		Беседа об основных средствах и	(с использованием системы	правила игры в волейболе,
	спортивными		правилах закаливания	игровых, сенсорных	запоминают названия
	играми.		организма.	поощрений).	наказаний при нарушении
	Значение и		Ознакомление с простейшими	Осваивают простейшие	игры.
	основные правила		правилами игры волейбол,	правила игры в волейболе,	Выполняют упражнения на
	закаливания.		правилами судейства,	запоминают названия	развитие мышц кистей рук и
	Правила игры в		наказаниями при нарушениях	наказаний при нарушении	пальцев
	волейбол, наказания		правил игры.	игры, с неоднократным	
	наказаний за		Выполнение упражнений на	повторением названий	
	нарушение игры и		развитие мышц кистей рук и	учителем.	
	судейство.		пальцев.	Выполняют упражнения на	
				развитие мышц кистей рук и	
				пальцев (по возможности)	



50	C	1	0	0	O
50	Стойка	1	Ознакомление с основными	Осваивают основные стойки	Осваивают основные стойки
	волейболиста.		стойками волейболиста.	волейболиста, после	волейболиста, после показа
	Перемещения на		Демонстрация основных стоек в	неоднократного показа	учителя. Выполняют
	площадке, передача		волейболе, передачи мяча	учителя, ориентируясь на	упражнения на развитие
	мяча сверху двумя		сверху, снизу.	выполнение стойки	мышц кистей рук и пальцев.
	руками над собой и		Выполнение упражнений на	обучающимися из 2 гр.	Выполняют перемещения на
	передача мяча		развитие мышц кистей рук и	Выполняют упражнения на	площадке. Осваивают и
	снизу двумя руками		пальцев.	развитие мышц кистей рук и	используют игровые умения
	на месте и после		Выполняют перемещение на	пальцев (по возможности).	
	перемещения		площадке игроков в волейболе,	Выполняют перемещения на	
			выполнение приема и передачи	площадке с помощью	
			мяча двумя руками у стены и в	педагога. Осваивают и	
			парах	используют игровые умения	
				(взаимодействие с	
				партнером)	
51	Нижняя прямая	1	Определение способов подачи	Смотрят показ с	Смотрят показ с объяснением
	подача		мяча в волейболе.	объяснением технике	технике правильного
			Освоение техники нижней	правильного выполнения	выполнения нижней прямой
			прямой подачи.	нижней прямой подачи.	подачи. Определяют способы
			Освоение стойки во время	Определяют способы подачи	подачи мяча в волейболе.
			выполнения нижней прямой	мяча в волейболе.	Осваивают техники нижней
			подачи. Демонстрация техники	Осваивают техники нижней	прямой подачи по инструкции
			нижней прямой подачи.	прямой подачи по	учителя.
			Выполнение нижней прямой	инструкции учителя.	Выполняют стойку во время
			подачи	Выполняют стойку во время	нижней прямой подачи по
				нижней прямой подачи по	неоднократной.
				неоднократной инструкции и	Выполнение нижней прямой
				показу учителя.	подачи
				Выполнение нижней прямой	
				подачи по инструкции	
				учителя и ориентируясь на	



			T		
				образец выполнения	
				обучающимися из 2 группы	
52	Прыжки с места и с	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	шага, у сетки (1-2 серии	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	прыжков по 5-5 прыжков за	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	урок.	площадке, играют в учебную
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	Выполняют переход по	игру
	Учебная игра в		соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную	
	волейбол			игру (по возможности)	
53	Настольный теннис.	1	Ознакомление с простейшими	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	Правила		правилами игры настольного	прослушанному материалу с	прослушанному материалу с
	соревнований.		тенниса, наказаниями при	опорой на визуальный план	опорой на визуальный план (с
			нарушениях правил.	(с использованием системы	использованием системы
			Ознакомление с атрибутикой	игровых, сенсорных	игровых, сенсорных
			игры настольный теннис.	поощрений.	поощрений.
			Ознакомление с основной	Осваивают простейшие	Осваивают простейшие
			стойкой теннисиста.	правила игры в настольный	правила игры в настольный
			Выполнение упражнений на	теннис, запоминают	теннис, запоминают названия
			развитие мышц кистей рук и	названия наказаний при	наказаний при нарушении
			пальцев.	нарушении игры, с	игры.
			Выполнение упражнений в	неоднократным повторением	Осваивают основную стойку
			отбивание и жонглирование	названий учителем.	теннисиста по инструкции
			мяча ракеткой.	Осваивают основную стойку	учителя. Выполняют
				теннисиста по инструкции	упражнения на развитие
				учителя. Выполняют	мышц кистей рук и пальцев.
				упражнения на развитие	Выполняют жонглирование и
				мышц кистей рук и пальцев	отбивания мяча ракеткой с
				(по возможности).	соблюдением основной
				Выполняют жонглирование	стойки.
				и отбивания мяча ракеткой	
				по возможности.	



	I		A**	Γ	T ==
54	Техника отбивания	1	Жонглирование теннисным	Выполняют прием и	Выполняют прием и передачу
	мяча то одной, то		мячом, выполнение отбивания	передачу мяча теннисной	мяча теннисной ракеткой.
	другой стороной		мяча стороной ракетки,	ракеткой по возможности.	Дифференцируют
	ракетки		передвижение, выполнение	Дифференцируют	разновидности ударов
			ударов со стандартных	разновидности ударов (по	
			положений	возможности)	
55	Правильная стойка	1	Определение названия подачи.	Выполняют правильную	Выполняют правильную
	теннисиста, техника		Выполнение подачи мяча,	стойку теннисиста и подачу	стойку теннисиста и подачу
	короткой и длинной		принимая правильное исходное	мяча (по возможности).	мяча. Дифференцируют
	подачи мяча		положение	Дифференцируют	разновидности подач
				разновидности подач(по	
				возможности)	
	Техника отбивания	1	Повторение техники отбивания	Выполняют отбивание мяча (Выполняют отбивание мяча.
	мяча над столом, за		мяча. Выполнение правильной	по возможности). Осваивают	Принимают правильную
	ним и дальше от		стойки теннисиста	стойку теннисиста	стойку теннисиста
	него			-	
56	Правила	1	Ознакомление с правилами	Рассматривают	Рассматривают видеоматериал
	соревнований по		соревнований по настольному	видеоматериал по теме.	по теме «Правила
	настольному		теннису. Одиночная игра	«Правила соревнований по	соревнований по настольному
	теннису.		Концентрирование внимания во	настольному теннису» с	теннису». Играют в
	Учебная игра в		время игры.	помощью учителя.	одиночные игры
	настольный теннис			Играют в одиночные игры(
				по возможности)	
			Легкая атлетик	са – 12 часов	
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег
	дистанцию		наперегонки.	наперегонки. Выполняют	(по кругу 60 м) с правильной
			Выполнение перепрыгивания	перепрыгивания через	передачей эстафетной
			через набивные мячи	набивные мячи (расстояние	палочки.
			Выполнение бега с высокого	80-100см, длина 4 метра).	Выполняют перепрыгивания
			старта, стартовый разбега и	Выполняют бег с высокого	через набивные мячи
			старта из различных исходных	старта, стартовый разбега и	(расстояние 80-100см, длина 5
			положений.		метров). Выполняют бег с



	T		Τ_		T
			Выполнение метания мяча в	старта из различных	низкого старта, стартовый
			пол на дальность отскока	исходных положений.	разбега и старта из различных
				Выполняют метание мяча в	исходных положений.
				пол на дальность отскока	Выполняют метание мяча в
					пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю	1	Выполнение ходьбы на	Проходят отрезки от 100 до	Проходят отрезки от 100 до
	дистанцию (300 м)		отрезках от 100 до 200 м.	200 м. Выполняют	200 м. Выполняют кроссовый
	, , ,		Выполнение бега на среднюю	кроссовый бег на дистанцию	бег на дистанцию 300м.
			дистанцию.	200м.	Выполняют метание малого
			Выполнение метания малого	Выполняют метание малого	мяча на дальность с 3 шагов
			мяча на дальность с места	мяча на дальность с места	разбега (коридор 10м)
			(коридор 10 м)	(коридор 10м)	
59	Прыжок в длину с	1	Выполнение бега 60 м с	Бегут 60 м с ускорением и на	Бегут 60 м с ускорением и на
	полного разбега		ускорением и на время.	время. Выполняют прыжок в	время. Выполняют прыжок в
	_		Выполнение упражнений в	длину с 3-5 шагов разбега.	длину с полного разбега.
	П	1	подборе разбега для прыжков в	Выполняют метание на	Выполняют метание на
60	Прыжок в длину с	1	длину.	дальность из-за головы через	дальность из-за головы через
	полного разбега		Выполнение метания на	плечо с 4-6 шагов разбега	плечо с 4-6 шагов разбега
			дальность из-за головы через	1	1
			плечо с 4-6 шагов разбега		
61	Толкание набивного	1	Выполнение упражнений в	Выполняют прыжок в длину	Выполняют прыжок в длину с
	мяча весом до 2-3		подборе разбега для прыжков в	с 3-5 шагов разбега. Смотрят	полного разбега.
	кг с места на		длину.	показ с объяснением техники	Смотрят показ с объяснением
	дальность		Толкание набивного мяча на	толкания набивного мяча	техники толкания набивного
			дальность	весом до 2 кг.	мяча весом до 2 кг.
				Толкают набивной мяч	Толкают набивной мяч весом
				меньшее количество раз	до 3 кг
62	Метание	1	Выполнение бега на дистанции	Выполнение бега на	Выполнение бега на
	теннисного мяча на		30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –	дистанции 30 м (2-3 раза) за	дистанции 40 м (3-6 раза) за
	дальность с полного		3 раза.	урок, на 40м – 1 раз.	урок, на 30м – 3 раза.
	разбега по коридору		-	Выполняют прыжок в длину	Выполняют прыжок в длину с
	10 м			с 3-5 шагов разбега.	полного разбега. Выполняют



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)



СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
III.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	16

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая

культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной

общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1),

утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их

особых образовательных потребностей, а также индивидуальных

особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к

предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью

учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по

учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в

неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа

определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая

культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе

приобщения их к физической культуре, повышении уровня их

психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных

возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной

адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

Б ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;



- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни,
 наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.



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

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевыекоманды 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 правильнойосанки 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.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;



– 2 балла - удовлетворительная динамика;

- 3 балла - значительная динамика.

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 болееодной

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 классаделятся 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 учебногогода, 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 извиса

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 сумственной отсталостью нарушениями) Учитель (интеллектуальными нет. руководствуется планируемыми результатами освоения программы ПО предмету ориентируется на возможности обучающихся с достаточным иминимальным 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.

<u>Оборудование</u>: 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 <u>с 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 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 <u>с минимальным</u> уровнем освоения планируемых результатов:

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



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

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

№ п./п.	Виды испытаний	Показатели							
	(тесты) Учащиеся	Маш	ьчики		Пев	очки			
	У чащисся	IVIAJI	БЧИКИ		дево				
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и	10,7/11,0	11 4/10 0	13,6 и	13,5-	12 0/12 2		
		больше	10,7/11,0	11,4/10,0	больше	13,0	12,9/12,3		
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20		
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	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м		Без учета	времени			

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

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено

в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом

из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические

сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и

психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для

усвоения некоторые теоретические сведения из области физической

культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6

классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его

потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных

методических приемов, содействующих направленному развитию

двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением

индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи,

содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры

применяются специфические и общепедагогические методы физического

воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с

воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный

методы.

Содержание разделов

№	Название раздела		Количество	Контрольные
			часов	работы
				(количество)
1	Знания о физической культуре		В процессе	
			обучения	
2	Гимнастика		14	
3	Легкая атлетика		20	
4	Лыжная подготовка		16	
5	Спортивные игры		18	
		Итого:	68	

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема предмета			Дифференциация видов деятель	ности						
No	тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень						
	Легкая атлетика- 8 часов										
1	Инструктаж по техники 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	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	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель						
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1	вертикальную цель 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.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе						



			Выполнение прыжков через скакалку		
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	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 бегс переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгиваютс препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально- беговые упражнения, бегутс ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча,	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).



	1	1	1		1
			согласовывая движения рук		
			и туловища		
7	Бег на короткую	1	Выполнение специально-	Выполняют специально-	Выполняют специально-
	дистанцию 60 м с		беговых упражнений.	беговые упражнения.	беговые упражнения.
	низкого старта		Освоение понятия низкий	Начинают бег с низкого	Начинают бег с низкого
			старт.	старта на 60 м. Бросают	старта на 80 м. Бросают
			Демонстрирование техники	набивной мяч из различных	набивной мяч из различных
			стартового разгона,	исходных положений (исходных положений (весом
			переходящего в бег по	весом 1 кг)	1-2 кг)
			дистанции. Выполнение		
			броска набивного мяча,		
			согласовывая движения рук		
			и туловища		
8	Бег на средние	1	Выполнение специально-	Выполняют специально-	Выполняют специально-
	дистанции (300 м)		беговых упражнений.	беговые упражнения.	беговые упражнения.
			Выполнение бега на	Выполняют кроссовый бег	Выполняют кроссовый бег
			средние дистанции,	до 300 м (допускается	до 150 м (девочки), на
			распределяя свои силы в	смешанное передвижение).	дистанцию 300 м (мальчики).
			беге на дистанции.	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность
			Метание мяча на дальность		
	Спорти	вные і	игры – 10 часов		
9	Инструктаж по технике	1	Беседа по технике	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	безопасности на уроках		безопасности, санитарно-	прослушанному материалу,с	прослушанному материалу.
	спортивных играх.		гигиенические требования к	опорой на визуальный план	Осваивают правила игры
	Баскетбол. Правила игрыв		занятиям баскетболом, права	(с использованием системы	Участвуют в подвижной игре
	баскетбол, права и		и обязанности игроков на	игровых, сенсорных	по инструкции учителя
	обязанности игроков,		площадке,	поощрений).	
	правила судейства		предупреждение	Участвуют в подвижной	
	предупреждение		травматизма.	игре по инструкции	
	травматизма.		Освоение простейших	учителя	
			правилами игры, правилами		



		1			
			судейства, наказаниями при		
			нарушениях правил игры.		
			Подвижная игра на броскии		
		1	передачи мяча.		
10	Стойка баскетболиста.	1	Совершенствование стойки		Выполняют стойку
	Передача мяча двумя		баскетболиста. Выполнение	баскетболиста после показа	баскетболиста. Выполняют
	руками от груди в парахс		ведение меча в движении.	и инструкции учителя.	ведение мяча в движении.
	продвижением вперед		Выполнение передачи мяча	Выполняют ведение мяча в	Выполняют остановки по
			двумя руками от груди с	движении ориентируясь на	сигналу учителя, выполняют
			шагом навстречу друг	образец выполнения	повороты на месте с мячом в
			другу.	обучающимися 2 группы.	руках, передают и ловят мяч
			Совершенствуют ловлю	Выполняют остановки по	двумя руками от груди в
			мяча двумя руками с	сигналу учителя,	парах (на основе образца
			последующим ведением и	выполняют повороты на	учителя).
			остановкой. Выполнение	месте с мячом в руках,	Ведут мяч одной рукой на
			ведения мяча на месте и в	передают и ловят мяч	месте и в движении шагом
			движении	двумя руками от груди в	по инструкции учителя
				парах на месте (на основе	
				образца учителя). Ведут	
				мяч одной рукой на месте ив	
				движении шагом, после	
				инструкции учителя,	
				ориентируясь на образец	
				выполнения обучающимися	
				более сильной группы	
11	Ведение мяча с обводкой	1	Совершенствование	Выполняют технику	Выполняют технику ведения
	препятствий		техники ведения мяча.	ведения мяча после	мяча после показа учителя.
			Выполнение передвижений	неоднократного показа	Выполняют передвижение
			без мяча, остановку шагом.	учителем и ориентируюсь	без мяча, остановку шагом.
			Выполнение ведения мяча с	образец выполнения	Выполняют ведение мяча с
			обводкой условных	обучающимися более	обводкой условных
			противников.	сильной группы.	противников



12			Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		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 с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь наобразец 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 из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры







14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за	1	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.
	нарушение игры и судейство.		Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	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	Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	пальцев (по возможности) Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев (по возможности). Выполняютперемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения



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



	Гими	настика	- 14 часов		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	де И О ко Ко Т Т У У К С В С Г	ыполнение строевых ействий согласно расчету команде. Освоение перестроения из олонны по одному в олонну по два и по три на есте. ренировочные пражнения сочетание одьбы и бега в колонне. ыполнение упражнений со какалкой. Выполнение рыжков через скакалку на	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 (переступанием). Упражнения на равновесие	1 О пр по по В на П	есте в равномерном темпе приентирование в ространстве, сохранение авновесия при движении о скамейке. ыполнение перестроений а месте. Прыжки через скакалку на дной, 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 произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом



21	Упражнения на преодоление сопротивления	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 сопротивленияменьшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	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	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу



24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражненийс сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный
27	Опорный прыжок	1	ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.



29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	обучающей помощи	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	учителя. Выполняют	Выполняют прыжковые
			прыжка	прыжковые упражнения	упражнения после
				под контролем учителя	инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
			гантелями.	гантелями меньшее	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	количество повторений.	прыжковые упражнения
			упражнений с точностью	Выполняют прыжковые	после инструкции
			прыжка	упражнения под контролем	
				учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние.
	временной		Выполнение прыжка в	ориентирам). Прыгают в	Прыгают в длину с места на
	дифференцировки и		длину с места на заданное	длину с места на заданное	заданное расстояние без
	точности движений		расстояние без	расстояние с	предварительной отметки.
32	Упражнения для	1	предварительной отметки.	предварительной отметки.	Передают набивной мяч
	развития		Передача набивного мяча	Передают набивной мяч	сидя, стоя из одной руки в
	пространственно-		сидя, стоя из одной руки в	сидя, стоя из одной руки в	другую над головой
	временной		другую над головой	другую над головой	
	дифференцировки и			меньшее количество	
	точности движений			повторений	
		я подго	отовка – 16 часов		
33	Техника безопасности и	1	Беседа о правилах	Смотрят показ с	Смотрят показ с
	правила поведения на		обращения с лыжным	объяснением безопасного	объяснением безопасного
	уроках лыжной		инвентарем и техники	передвижения с лыжами	передвижения с лыжами под
	подготовкой		безопасности на занятиях	под рукой и на плече.	рукой и на плече.
	Совершенствование		лыжной подготовкой.	Совершенствуют технику	Совершенствуют технику
	одновременного		Выполнение строевых	выполнения строевых	выполнения строевых
	бесшажного хода		действий с лыжами.	команд и приемов.	команд и приемов.



			Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
			Освоение техники одновременного бесшажного хода		
34	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного
35	Одновременный двухшажный ход	1	одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
36 37	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
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют



39	Комбинированное	1	попеременным и	Осваивают	комбинированное
	торможение лыжами и		одновременным	комбинированное	торможение лыжами и
	палками		двухшажным ходом	торможение лыжами и	палками. Выполняют
				палками (по возможности)	передвижение на лыжах
				Передвигаются	изученными ходами
				попеременным и	
				одновременным	
				бесшажным ходом по	
				возможности	
				торможение лыжами и	
				палками (по возможности)	
40	Обучение правильному	1	Выполнение способа	Осваивают	Выполняют
	падению при		торможения на лыжах.	комбинированное	комбинированное
	прохождении спусков		Освоение техники падения	торможение лыжами и	торможение лыжами и
			на бок	палками (по возможности).	палками. Выполняют подъем
				Смотрят показ с	«лесенкой», «ёлочкой»,
				объяснение технике	имитируют и тренируют
				правильного падения при	падение при прохождении
				прохождении спусков.	спусков.
				Выполняют спуски в	
				средней стойке	
41	Повторное	1	Тренировочные	Осваивают	Выполняют
	передвижение в быстром		упражнения на	комбинированное	комбинированное
	темпе на отрезках 40-60 м		комбинированное	торможение лыжами и	торможение лыжами и
			торможение на лыжах.	палками (по возможности).	палками. Передвигаются в
42	Повторное	1	Прохождение на лыжах	Передвигаются в быстром	быстром темпе на отрезке от
	передвижение в быстром		отрезков на скорость	темпе на отрезке от 30- 40 м	40- 60 м.
	темпе на отрезках 40-60 м				
43	Повторное	1	Выполнение поворота	Выполняют поворот махом	Выполняют поворот махом
	передвижение в быстром		махом на лыжах.	на месте на лыжах по	на месте на лыжах.
	темпе по кругу 100-150 м			инструкции и показа	



44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Проходят на 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	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1			
	Спорт	ивные	игры - 8 часов		
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по ТБ, санитарногигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалус опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов



51	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности) Выполняют отбивание мяча(по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	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		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи 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 неоднократной инструкции и показу учителя.	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 перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной 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	1	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 шагав высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
	T	а атлет	гика – 12 часов		
57	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	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 эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из
			Выполнение метания мячав пол на дальность отскока	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	различных исходных положений.



58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	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 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шаговразбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов	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
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	разбега	плечо с 4-о шагов разоста
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 длинус 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 бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.



63	Метание теннисного	1	Выполнение упражнений в	Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в длинус
	мяча на дальность с		подборе разбега для	длину с 3-5 шагов разбега.	полного разбега.
	полного разбега по		прыжков в длину.	Выполняют метание малого	Выполняют метание малого
	коридору 10 м		Метание теннисного мяча	мяча на дальность с места (мяча на дальность с полного
			на дальность с полного	коридор 10 м)	разбега (коридор 10 м)
			разбега по коридору 10 м		
64	Ходьба на скорость 15-	1	Ходьба на скорость 15-20	Идут на скорость 10-15	Идут на скорость 15-20 мин.в
	20 мин. в различном		мин. в различном темпе с	мин. в различном темпе с	различном темпе с
	темпе с изменением шага		изменением шага.	изменением шага.	изменением шага.
65	Ходьба на скорость 15-20	1	Метание мяча с полного	Осваивают метание малого	Выполняют метание малого
	мин. в различном темпе с		разбега на дальность в	мяча на дальность с места	мяча на дальность с места
	изменением шага		коридор 10 м	(коридор 10 м)	(коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-	Демонстрируют	Выполняют специально-
			беговых упражнений.	выполнение специально-	беговые упражнения.
			Освоение техники передачи	беговых упражнений.	Пробегают эстафету (4 * 60
			эстафетной палочки.	Выполняют эстафетный бегс	M)
			Выполнение эстафетного	этапами до 30 м	
			бега		



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)



СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА1	4
III.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ1	5



І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая

культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной

общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1),

утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (<u>https://clck.ru/33NMkR</u>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их

особых образовательных потребностей, а также индивидуальных

особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к

предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью

учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по

учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в

неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа

определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая

культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе

приобщения их к физической культуре, повышении уровня их

психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных

возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной

адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

ТАТАРСТАН

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;



- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности,
 эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

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

Минимальный уровень:

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



- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевыекоманды 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 проведенииспортивных 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 правильнойосанки 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.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоениярабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;
- 2 балла удовлетворительная динамика;
- 3 балла значительная динамика.



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 классаделятся 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 учебногогода, 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 сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Учитель нет. руководствуется ПО планируемыми результатами освоения программы предмету ориентируется на возможности обучающихся с достаточным иминимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеству 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.

<u>Оборудование</u>: 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 <u>с 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 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 <u>с минимальным</u> 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)

No	Виды испытаний	Показатели					
п./п.	(тесты)						
	Учащиеся	Мальчики	1		Дево	очки	
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
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	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

5	Наклон вперёд из						
	и.п. стоя с прямыми						
	ногами на	+4	+7	+11	+5	+10	+15
	гимнастической	14	1 /	11		10	113
	скамейке (см ниже						
	уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

No	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

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



III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема предмета	Программное		Дифференциация видов деятельности							
№		Кол-во часов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень						
	Легкая атлетика— 8 часов										
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель						
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	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 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе						



3	Бег с переменной	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с
	скоростью до 5 мин		заданиями.	заданиями. Выполняют бег с	заданиями. Выполняют бег с
	_		Выполнение бега легко и	переменной скоростью до 4	переменной скоростью до 5
			свободно, не задерживая	мин.	мин. Выполняют прыжок в
			дыхание.	Выполняют прыжок в высотус	высоту с разбега способом
			Выполнение прыжка в высотус	разбега способом	«перешагивание»
			разбега способом	«перешагивание»	
			«перешагивание»		
4	Запрыгивание на	1	Выполнение бега на отрезке	Выполняют бег на отрезке 30	Выполняют бег на отрезке 30мс
	препятствие высотой		30м с ускорением	м без ускорения.	ускорением
	до 50-60 см		Выполнение запрыгивания на	Запрыгивают и спрыгивают с	Запрыгивают на препятствие
			препятствие.	препятствия до 50 см.	высотой 60 см.
			Выполнение метания мяча на	Выполняют метания мяча на	Выполняют метания мяча на
			дальность из-за головы через	дальность из-за головы через	дальность из-за головы через
			плечо	плечо с места	плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60	1	Освоение названий беговых	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды
	м. Беговые		упражнений и	ходьбы. Выполняют комплекс	ходьбы. Выполняют комплекс
	упражнения		последовательности их	общеразвивающих	общеразвивающих упражнений.
			выполнения.	упражнений. Выполняют	Выполняют специально -
			Выполнение беговых	специально - беговые	беговые упражнения, бегут с
			упражнений.	упражнения, бегут с	ускорением на отрезках до 60 м
			Выполнение быстрого бега на	ускорением на отрезках до 60	-2-3 раза
			отрезке 60м.	м -1 раз	
6	Метание набивного	1	Выполнение специально-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	мяча (2-3 кг) двумя		беговых упражнений.	по одному (на носках, на	по одному разными способами
	руками снизу, из-за		Выполнение бега 60 м с	пятках). Выполняют	(на носках, на пятках).
	головы, через голову		ускорением и на время.	комплекс общеразвивающих	Выполняют комплекс
			Выполнение броска набивного	упражнений. Выполняют	общеразвивающих упражнений.
			мяча, согласовывая движения	метание набивного мяча	Выполняют метание набивного
			рук и туловища Метание мяча	снизу	мяча из различных исходных
			на дальность		положений



7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с		Выполнение специально- беговых упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на
	низкого старта		Освоение понятия низкий	пятках). Выполняют комплекс	пятках, перекатом с пятки на
			старт.	общеразвивающих	носок, с выпадом). Выполняют
			Демонстрирование техники	упражнений.	комплекс общеразвивающих
			стартового разгона,	Смотрят демонстрацию	упражнений. Смотрят
			переходящего в бег по	техники выполнения низкого	демонстрацию техники
			дистанции. Выполнение	старта. Выполняют технику	выполнения низкого старта.
			броска набивного мяча,	стартового разгона,	Выполняют технику стартового
			согласовывая движения рук и	переходящего в бег по	разгона, переходящего в бег по
			туловища	дистанции 60 м	дистанции 80 м
8	Бег на средние	1	Выполнение специальных	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	дистанции (300 м)		беговых упражнений.	по одному (на носках, на	по одному (на носках, на
			Выполнение бега на средние	пятках). Выполняют комплекс	пятках, перекатом с пятки на
			дистанции, распределяя свои	общеразвивающих	носок, с выпадом). Выполняют
			силы в беге на дистанции.	упражнений.	комплекс общеразвивающих
			Метание мяча на дальность	Выполняют специальные	упражнений. Выполняют
				беговые упражнения.	специальные беговые
				Выполняют кроссовый бег до	упражнения. Выполняют
				300 м (допускается смешанное	кроссовый бег на дистанцию до
				передвижение).	300 м (девочки) и на 500 м
				Метают мяч на дальность	(мальчики).
					Метают мяч на дальность



			Спортивные игры – 10	часов	
9	Передача мяча двумя		Выполнение стойки	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	руками от груди в		баскетболиста.	по одному (на носках, на	по одному (на носках, на
	парах с продвижением		Передачи мяча двумя руками	пятках). Выполняют комплекс	пятках, перекатом с пятки на
	вперед		от груди с шагом навстречу	общеразвивающих	носок, с выпадом). Выполняют
			друг другу.	упражнений.	комплекс общеразвивающих
			Выполнение ведения мяча на	Отрабатывают стойку	упражнений.
			месте и в движении	баскетболиста.	Отрабатывают стойку
10	Передача мяча двумя	1		Работают в парах.	баскетболиста.
	руками от груди в			Останавливаются по сигналу	Работают в парах.
	парах с продвижением			учителя, выполняют повороты	Останавливаются по сигналу
	вперед			на месте с мячом в руках,	учителя, выполняют повороты
				передают и ловят мяч двумя	на месте с мячом в руках,
				руками от груди в парах на	передают и ловят мяч двумя
				месте (на основе образца	руками от груди в парах (на
				учителя). Ведут мяч одной	основе образца учителя).
				рукой на месте и в движении	Ведут мяч одной рукой на
				шагом	месте и в движении шагом
11	Ведение мяча с	1	Выполнение передвижений	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	обводкой препятствий		без мяча, остановку шагом.	по одному. Выполняют	по одному. Выполняют
			Выполнение ведения мяча с	комплекс общеразвивающих	комплекс общеразвивающих
			обводкой условных	упражнений.	упражнений.
			противников.	Выполняют передвижение без	Выполняют передвижение без
12	Ведение мяча с	1	Выполнение передачи мяча	мяча, остановку шагом.	мяча, остановку шагом.
	обводкой препятствий		двумя руками от груди в парахс	Выполняют ведение мяча с	Выполняют ведение мяча с
	-		продвижением вперед	обводкой условных	обводкой условных
			_	противников. Выполняют	противников
				передачу мяча двумя руками	Выполняют передачу мяча
				от груди в парах с	двумя руками от груди в парахс
				продвижением вперед	продвижением вперед



13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча Вроски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо



17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		правилам	Принимают участие в учебной игре	Принимают участие в учебной игре
10	T	-	Гимнастика -		lo.
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом



20	Повороты направо,	1	Ориентирование в	Выполняют строевые	Выполняют строевые действия.
1-0	налево, кругом	•	пространстве, сохранение	действия под щадящий счёт.	Выполняют перестроение из
	(переступанием).		равновесия при движении по	Выполняют перестроение из	колонны по одному в колонну
	Упражнения на		скамейке.	колонны по одному в колонну	по два, по три на месте.
	равновесие		Выполнение перестроений на	по два, по три на месте.	Выполняют ходьбу по
			mecre.	Выполняют ходьбу по	гимнастической скамейке с
			Прыжки через скакалку на	гимнастической скамейке с	различными положениями рук.
			одной, двух ногах	различными положениями рук.	Прыгают через скакалку на
				Прыгают через скакалку на	месте в равномерном темпе на
				месте в равномерном темпена	двух, одной ноге произвольным
				двух ногах произвольным	способом
				способом	
21	Упражнения на	1	Выполнение строевых	Выполняют строевые команды	Выполняют строевые команды и
	преодоление		действий и команд.	и действия под щадящий счёт.	действия. Изменяют скорость
	сопротивления		Тренировочные упражнения	Изменяют скорость	передвижения при ходьбе/ беге.
			на изменение скорости	передвижения при ходьбе/	Выполняют упражнений на
			передвижения при ходьбе/	беге. Выполняют упражнений	преодоление сопротивления
			беге.	на преодоление сопротивления	
			Выполнение упражнений на	меньшее	
			преодоление сопротивления	количество раз	
22	Упражнения на	1	Выполнение ходьбы	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу «змейкой»,
	развитие ориентациив		«змейкой», «противоходом».	«змейкой», «противоходом».	«противоходом». Выполняют
	пространстве		Выполнение упражнений со	Выполняют комплекс	комплекс упражнений со
			сложенной скакалкой в	упражнений со скакалкой	скакалкой. Прыгают через
			различных исходных	меньшее количество раз.	скакалку на месте в
			положениях, прыжки через	Прыгают через скакалку на	равномерном темпе на двух,
			скакалку на двух и одной ноге.	месте в равномерном темпе на	одной ноге произвольным
				двух ногах произвольным	способом
				способом	



22	\x_7	1	D 1 "	n 1	D 1
23	Упражнения на		Выполнение фигурной	Выполняют фигурную	Выполняют фигурную
	укрепление мышц		маршировки.	маршировку за другим	маршировку. Выполняют
	туловища, рук и ног.		Выполнение упражнений на	обучающимися, ориентируясь	переноску, передачу мяча сидя,
			укрепление мышц туловища,	на образец выполнения	лежа в различных
			рук и ног	впереди идущего. Выполняют	направлениях. Выполняют
				упражнения с	упражнения по показу
				дифференцированной	
				помощью учителя	
24	Упражнения с		Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	сопротивлением		элементами единоборств,	равновесие на скамейке:	равновесие на скамейке:
			сохранение равновесия при	повороты с различными	повороты с различными
			движении на скамейке	движениями рук, с хлопками	движениями рук, с хлопками под
				под ногой, повороты на	ногой, повороты на носках,
				носках, прыжки с	прыжки с продвижением вперед(
				продвижением вперед (на	на полу), комплекс
				полу), комплекс упражнений с	упражнений с сопротивлением
				сопротивлением (3-5	
				упражнений)	
25	Упражнения с	1	Согласование движения палкис	Выполняют 4-6 упражнений с	Составляют и демонстрируют
	гимнастическими		движениями туловища, ног.	гимнастической палкой.	комбинацию на скамейке.
	палками		Составление и выполнение	Выполняют доступные	Выполняют упражнения с
			комбинации на скамейке	упражнения на равновесие	гимнастической палкой
26	Упражнения с	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный прыжок
	обручами.		ноги через козла, коня в	на коленях. Преодолевают	ноги врозь через козла, коня в
			ширину. Преодоление	несколько препятствий с	ширину с помощью учителя.
			нескольких препятствий	помощью учителя (по	Преодолевают несколько
27	Упражнения с мячами.	1	различными способами	возможности)	препятствий
28	Упражнения для	1	Переноска 2-3 набивных	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный прыжок
	формирования		мячей весом до 7-8 кг.	на коленях. Переносят 1-2	ноги врозь через козла, коня в
	правильной осанки		Переноска гимнастического	набивных мячей весом до 5-6	ширину с помощью учителя.
	*		коня и козла, матов на	кг. Переносят	



_	1	1	T		
			расстояние до 15 м.	гимнастического коня и козла,	Переносят 2- 3 набивных мячей
			Выполнение прыжка согнув	маты на расстояние до 10 м.	весом до 7-8 кг. Переносят
			ноги через козла, коня в		гимнастического коня и козла,
			ширину.		маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после инструкции
30	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	гантелями		гантелями.	гантелями меньшее	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	количество повторений.	прыжковые упражнения после
			упражнений с точностью	Выполняют прыжковые	инструкции
			прыжка	упражнения под контролем	
				учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние. Прыгаютв
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в	длину с места на заданное
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	длину с места на заданное	расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	расстояние с предварительной	предварительной отметки.
			Передача набивного мяча	отметки.	Передают набивной мяч сидя,
32	Упражнения для	1	сидя, стоя из одной руки в	Передают набивной мяч сидя,	стоя из одной руки в другую
	развития		другую над головой	стоя из одной руки в другую	над головой
	пространственно-			над головой меньшее	
	временной			количество повторений	
	дифференцировки и				
	точности движений				



			Лыжная подготовк	а – 16 часов	
33	Совершенствование	1	Выполнение строевых	Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением
	одновременного		действий с лыжами.	безопасного передвижения с	безопасного передвижения с
	бесшажного хода		Беседа о технике безопасности	лыжами под рукой и на плече.	лыжами под рукой и на плече.
			во время передвижений с	Совершенствуют технику	Совершенствуют технику
			лыжами под рукой и на плече.	выполнения строевых команди	выполнения строевых команд и
			Передвижение скользящим	приемов.	приемов.
			шагом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением
			Освоение техники	техники одновременного	техники одновременного
			одновременного бесшажного	бесшажного хода и	бесшажного хода и выполняют
			хода	выполняют передвижение на	передвижение на лыжах
				лыжах	
34	Одновременный	1	Закрепление способа	Передвигаются попеременным	Передвигаются попеременным
	двухшажный ход		передвижения попеременным	двухшажным и одновременным	двухшажным и одновременным
			двухшажным ходом на лыжах.	бесшажным ходом. Смотрят	бесшажным ходом. Смотрят
			Передвижение	показ с	показ с
35	Одновременный	1	одновременным бесшажным	объяснением техники	объяснением техники
	двухшажный ход		ходом.	одновременного двухшажного	одновременного двухшажного
			Освоение техники	хода и выполняют	хода и выполняют
			одновременного двухшажного	передвижение на лыжах	передвижение на лыжах
			хода		
36	Поворот махом на	1	Закрепление способа	Выполняют поворот махом на	Выполняют поворот махом на
	месте		передвижения на лыжах.	месте на лыжах по инструкции	месте на лыжах.
			Выполнение поворота махом		Выполняют передвижение на
37	Поворот махом на	1	на лыжах.	Передвигаются попеременным	лыжах изученными ходами
	месте		Передвижение попеременным	и одновременным бесшажным	
	·		и одновременным	ходом по возможности	
			двухшажным ходом		



38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	
40	Обучение правильному падениюпри прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе на	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м



передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		стойке, закрепление изученной техники подъема	100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	(девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
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
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
Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
		Спортивные игры	ы- 8 часов	
Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий» Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий» Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий» Игры на лыжах: Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки Пахника отсоной ракетки Поособов передвижения в игровой деятельности Прохождение дистанции на лыжах за урок Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий» Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки Паругой стороной ракетки Паругожений ракетки Порожений Порожений Порожений Порожений Порожений Порожений Порожений Порожений Порожений Порожение на лыжах за урок от 1 до 2 км Порожение на лыжах за урок от 1 до 2 км Порожение на лыжах за урок от 1 до 2 км Порожение на лыжах за урок от 1 до 2 км Порожений Порожение на лыжах за урок от 1 до 2 км Порожений Порожени



	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играютв одиночные игры
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приеми передачу мяча снизу и сверху,



54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	передачу двумя руками на месте Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приеми передача мяча над собой сверху и снизу
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	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
			Легкая атлетика -	- 12 часов	
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.



			старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	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 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)	1	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 общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	подборе разбега для прыжковв длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	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	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 прыжковв 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.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.



	1			hr	т с ^v
				Толкают набивной мяч	Толкают набивной мяч весом
				меньшее количество раз	до 3 кг
62	Метание теннисного	1	Выполнение бега на	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	мяча на дальность с		дистанции 40 м (3-6 раза) за	общеразвивающих	общеразвивающих упражнений.
	полного разбега по		урок, на 60 м -3 раза.	упражнений. Выполнение бега	Выполнение бега на дистанции
	коридору 10 м		Выполнение упражнений в	на дистанции 40 м (2-4 раза) за	40 м (3-6 раза) за урок, на 60м –3
			подборе разбега для прыжковв	урок, на 60м – 1 раз.	раза.
	Метание теннисного	1	длину.	Выполняют прыжок в длину с	Выполняют прыжок в длину с
	мяча на дальность с		Метание теннисного мяча на	3-5 шагов разбега.	полного разбега. Выполняют
	полного разбега по		дальность с полного разбега	Выполняют метание малого	метание малого мяча на
	коридору 10 м		по коридору 10 м	мяча на дальность с места	дальность с полного разбега
				(коридор 10 м)	(коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость	1	Ходьба на скорость 15-20 мин.в	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	15-20 мин. в		различном темпе с изменением	общеразвивающих	общеразвивающих упражнений.
	различном темпе с		шага.		Идут на скорость 15-20 мин. в
	изменением шага		Метание мяча с полного	F =	различном темпе с изменением
			разбега на дальность в	изменением шага.	шага
65	Ходьба на скорость	1	коридор 10 м	Осваивают метание малого	Выполняют метание малого
	15-20 мин. в			мяча на дальность с места (мяча на дальность с места (
	различном темпе с			коридор 10 м)	коридор 10 м)
	изменением шага				
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			беговых упражнений.	общеразвивающих	общеразвивающих упражнений.
			Освоение техники передачи	упражнений. Демонстрируют	Выполняют специально-
			эстафетной палочки.	выполнение специально-	беговые упражнения.
67	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение эстафетного бега	беговых упражнений.	Пробегают эстафету (4 * 60 м)
			1		
				<u> </u>	
	1	_	выполнение эстафетного оега	оеговых упражнении. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	проостают эстафету (4 * 60 м)



68 Кроссов 2000 м	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	беговых упражнений. Закрепление тактики бега на	специальных беговых	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км
----------------------	---------------------------------------	--	---------------------	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)



СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	. 14
III.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	.16

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая

культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной

общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1),

утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их

особых образовательных потребностей, а также индивидуальных

особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к

предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью

учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по

учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в

неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа

определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая

культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе

приобщения их к физической культуре, повышении уровня их

психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных

возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной

адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;



- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками
 в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;



 формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

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

Минимальный уровень:

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



Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;
- 2 балла удовлетворительная динамика;
- 3 балла значительная динамика.

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.

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 классаделятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

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

- бег 60 м;
- 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 уровнемосвоения 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.

<u>Оборудование</u>: 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 <u>с 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 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 (8 класс)

N	<u>o</u>	Виды испытаний		Пока	затели			
п.	/π .	(тесты)						
		Учащиеся	Мальчики	I		Дево	очки	
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и	12,5-	11,9/11,3
			больше	7,117,5	J, 17 J, 0	больше	12,0	11,5/11,5
	2	Поднимание						
		туловища из	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
		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	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м		Без учета	а времени	I	<u> </u>	

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

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

B применяется большое количество разнообразных ЭТОТ период приемов, содействующих направленному развитию методических двигательных возможностей подростков. В связи c увеличением индивидуальных обучающихся дифференцируются различий содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.



При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема предмета		Программное	Дифференциация видов деятельности		
№	тема предмета	Кол-во часов	1 1	Минимальный уровень	Достаточный уровень	
			Легкая атлетика	– 8 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	1	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	1	Выполнение бега на отрезке с	Выполняют бег. Запрыгивают и	Запрыгивают на
3	препятствие высотой	1	ускорением 30 м.	спрыгивают с препятствия до 50	препятствие высотой 60 см.
	препятетьие высотои до 50 - 60 см		Выполнение запрыгивания на	см.	Выполняют метания мяча на
	до 30 - 00 см		препятствие.	Выполняют метания мяча на	дальность из-за головы
			препятствие. Выполнение метания мяча на		T '
				дальность из-за головы через	через плечо с 4-6 шагов с разбега
			дальность из-за головы через	плечо с места	разоега
4	T. 20	1	плечо	D	D
4	Бег на отрезках до 30	1	Выполнение беговых	Выполняют беговые	Выполняют беговые
	м. Беговые		упражнений и	упражнения, бегут с ускорением	упражнения, бегут с
	упражнения		последовательности их	на отрезках до 30 м -1 раз.	ускорением на отрезках до
			выполнения.	Выполняют метания мяча на	30 м -2-3 раза. Выполняют
			Выполнение беговых	дальность с места	метания мяча на дальность
			упражнений, быстрого бега на		
			отрезках.		
			Метание мяча на дальность		
5	Равномерный бег	1	Выполнение специально-	Выполняют беговые упражнения.	Выполняют беговые
	500 м		беговых упражнений.	Выполняют кроссовый бег до 300	упражнения. Выполняют
			Выполнение бега на средние	м (допускается смешанное	кроссовый бег до 300 м
			дистанции, распределяя свои	передвижение).	(девочки), на дистанцию
			силы в беге на дистанции.	Метание мяча на дальность	500 м (мальчики).
			Метание мяча на дальность		Метание мяча на дальность
6	Метание набивного	1	Выполнение специально-	Выполняют специально-беговые	Выполняют специально-
	мяча (2-3 кг) двумя		беговых упражнений.	упражнения. Бегут 60 м с	беговые упражнения. Бегут
	руками снизу, из-за		Выполнение бега 60 м с	ускорением и на время. Бросают	60 м с ускорением и на
	головы, через голову		ускорением и на время.	набивной мяч из различных	время. Бросают набивной
			Выполнение броска набивного	исходных положений (весом 1-2	мяч из различных исходных
			мяча, согласовывая движения	KL)	положений (весом 2-3 кг).
			рук и туловища		,
7	Бег на короткую	1	Выполнение специально-	Выполняют специально-беговые	Выполняют специально-
	дистанцию 60 м		беговых упражнений.	упражнения. Начинают бег с	беговые упражнения.
	низкого старта		Освоение понятия низкий старт.	низкого старта на 60 м. Бросают	Начинают бег с низкого
	1			набивной мяч из различных	старта на 80 м. Бросают



			Демонстрирование техники	исходных положений (весом 1-2	набивной мяч из различных
			стартового разгона,	кг)	исходных положений (весом
			переходящего в бег по	,	2-3 кг)
			дистанции. Выполнение броска		
			набивного мяча, согласовывая		
			движения рук и туловища		
8	Бег с низкого старта	1	Выполнение специально-	Выполняют специально-беговые	Выполняют специально-
	на дистанции 60-80	_	беговых упражнений.	упражнения. Начинают бег с	беговые упражнения.
	M		Освоение понятия низкий старт.	низкого старта на 60 м. Бросают	Начинают бег с низкого
			Демонстрирование техники	набивной мяч из различных	старта на 80 м. Бросают
			стартового разгона,	исходных положений (весом 1-2	набивной мяч из различных
			переходящего в бег по	кг)	исходных положений (весом
			дистанции. Выполнение броска	,	2-3 кг)
			набивного мяча, согласовывая		
			движения рук и туловища		
			Спортивные игры – 1	0 часов	
9	Инструктаж по ТБ	1	Беседа по ТБ, санитарно-	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	на уроках		гигиенические требования к	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	спортивных играх.		занятиям баскетболом, права и	опорой на визуальный план (с	Останавливаются по
	Ведение мяча с		обязанности игроков на	использованием системы игровых,	сигналу учителя,
	изменением		площадке, предупреждение	сенсорных поощрений).	выполняют повороты на
	направления		травматизма.	Останавливаются по сигналу	месте с мячом в руках,
			Выполнение стойки	учителя, выполняют повороты на	передают и ловят мяч
10	Ведение мяча с	1	баскетболиста, передачи мяча	месте с мячом в руках, передают и	двумя руками от груди в
	изменением		двумя руками от груди с шагом	ловят мяч двумя руками от груди	парах (на основе образца
	направления		навстречу друг другу.	в парах на месте (на основе	учителя).
			Выполнение ведения мяча на	образца учителя). Ведут мяч	Ведут мяч одной рукой на
			месте и в движении.	одной рукой на месте и в	месте и в движении шагом
			Выполнение ведения мяча с	движении шагом. Выполняют	Выполняют повороты в
			изменением направлений	ведение мяча с изменением	движении без мяча и после
				направлений (без обводки и с	получения мяча в движении
				обводкой)	



12	Ведение мяча с обводкой препятствий Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головыс места, демонстрирование элементов техники баскетбола	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, гройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
15	Вырывание и выбивание мяча	1	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец	



1.0	Б	-	1	Ţ į	1
16	Вырывание и	1		выполнения обучающимися из	
	выбивание мяча			более сильной группы	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	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
	Учебная игра по упрощенным				
	правилам				
			Гимнастика -		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом



20	Повороты направо, налево, кругом	1	Ориентирование в пространстве, сохранение	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют	Выполняют строевые действия. Выполняют
	(переступанием).		равновесия при движении по	перестроение из колонны по	перестроение из колонны
	Упражнения на		скамейке.	одному в колонну по два, по три	по одному в колонну по
	равновесие		Выполнение перестроений на	на месте. Выполняют ходьбу по	два, по три на месте.
			месте.	гимнастической скамейке с	Выполняют ходьбу по
			Прыжки через скакалку на	различными положениями рук.	гимнастической скамейке с
			одной, двух ногах	Прыгают через скакалку на местев	различными положениями
				равномерном темпе на двух ногах	рук. Прыгают через
				произвольным способом	скакалку на месте в
					равномерном темпе на
					двух, одной ноге
					произвольным способом
21	Упражнения на	1	Выполнение строевых действий	Выполняют строевые команды и	Выполняют строевые
	преодоление		и команд.	действия под щадящий счёт.	команды и действия.
	сопротивления		Тренировочные упражнения на	Изменяют скорость	Изменяют скорость
			изменение скорости	передвижения при ходьбе/ беге.	передвижения при ходьбе/
			передвижения при ходьбе/ беге.	Выполняют упражнений на	беге. Выполняют
			Выполнение упражнений на	преодоление сопротивления	упражнений на преодоление
			преодоление сопротивления	меньшее количество раз	сопротивления
22	Упражнения на	1	Выполнение ходьбы «змейкой»,	Выполняют ходьбу «змейкой»,	Выполняют ходьбу
	развитие ориентациив		«противоходом».	«противоходом». Выполняют	«змейкой»,
	пространстве		Выполнение упражнений со	комплекс упражнений со	«противоходом».
			сложенной скакалкой в	скакалкой меньшее количество	Выполняют комплекс
			различных исходных	раз. Прыгают через скакалку на	упражнений со скакалкой.
			положениях, прыжки через	месте в равномерном темпе на	Прыгают через скакалку на
			скакалку на двух и одной ноге.	двух ногах произвольным	месте в равномерном темпе
				способом	на двух, одной ноге
					произвольным способом



23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплексупражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку на	Выполняют опорный
27	Опорный прыжок	1	ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий



20	x 7	1	T 2.2 6 V	- V	T
28	Упражнения для	1	Переноска 2-3 набивных мячей	Выполняют наскок в стойку на	Выполняют опорный
	формирования		весом до 7-8 кг.	коленях. Переносят 1-2	прыжок ноги врозь через
	правильной осанки		Переноска гимнастического	набивных мячей весом до 5-6 кг.	козла, коня в ширину с
			коня и козла, матов на	Переносят гимнастического коня	помощью учителя.
			расстояние до 15 м.	и козла, маты на расстояние до 10	Переносят 2- 3 набивных
			Выполнение прыжка согнув	м.	мячей весом до 7-8 кг.
			ноги через козла, коня в		Переносят гимнастического
			ширину.		коня и козла, маты на
					расстояние до 15 м.
29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после
					инструкции
30	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	гантелями		гантелями.	гантелями меньшее количество	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	повторений. Выполняют	прыжковые упражнения
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	после инструкции
			прыжка	контролем учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние.
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в длину с	Прыгают в длину с места на
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	места на заданное расстояние с	заданное расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	предварительной отметки.	предварительной отметки.
32	Упражнения для	1	Передача набивного мяча сидя,	Передают набивной мяч сидя,	Передают набивной мяч
	развития		стоя из одной руки в другую	стоя из одной руки в другую над	сидя, стоя из одной руки в
	пространственно-		над головой	головой меньшее количество	другую над головой
	временной			повторений	
	дифференцировки и				
	точности движений				



			Лыжная подготовка	ı – 16 часов	
33	Одновременный одношажный ход Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действийс лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом	на лыжах Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения
36	Коньковый ход	1	Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.
37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди



38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играютв	Смотрят показ с объяснением. Слушают
40	выоывание» Игра «Гонка на выбывание»	1	способов передвижения в игровой деятельности	игры на лыжах (по возможности)	правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе	Выполняют комбинированное горможение лыжами и палками. Передвигаются в
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	отрезков на скорость	на отрезке от 30- 40 м	быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	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	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играютв игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах



47	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1		Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности Прохождение дистанции на лыжах за урок	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играютв игры на лыжах (по возможности) Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя Проходят дистанцию без учета времени 2 км	
48	до 2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1				
			Спортивные игры	-8 часов		
49	технике безопасноезопасноезопасноети на гигиенич уроках по занятиям спортивным играм. обязанно площадк		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 двумяруками на месте в волейболе	двумяруками мяча сверху и снизу двумя		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 приеми передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте	



51	Нижняя прямая	1	Совершенствование техники	Выполняют техники нижней	Выполняют техники			
	подача		нижней прямой подачи.	прямой подачи по инструкции	нижней прямой подачи по			
			Совершенствование стойки во	учителя.	инструкции учителя.			
			время выполнения нижней	Выполняют стойку во время	Выполняют стойку во			
			прямой подачи.	нижней прямой подачи по	время нижней прямой			
			Совершенствование техники	неоднократной инструкции и	подачи по неоднократной.			
нижней прямой подач		нижней прямой подачи	показу учителя.	Выполнение нижней				
			_	Выполнение нижней прямой	прямой подачи			
				подачи по инструкции учителя				
52	Верхняя прямая	1	Определение способов подачи	Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с			
	подача		мяча в волейболе.	технике правильного выполнения	объяснением технике			
			Совершенствование техники	верхней прямой подачи.	правильного выполнения			
			нижней прямой подачи.	Определяют способы подачи	верхней прямой подачи.			
			Освоение техники стойки во	мяча в волейболе.	Определяют способы			
			время выполнения верхней	Выполняют техники верхней	подачи мяча в волейболе.			
			прямой подачи.	прямой подачи по инструкции	Выполняют техники			
			Выполнение верхней прямой	учителя.	верхней прямой подачи по			
			подачи	Выполняют стойку во время	инструкции учителя.			
				верхней прямой подачи по	Выполняют стойку во			
				неоднократной инструкции и	время верхней прямой			
				показу учителя.	подачи по неоднократной.			
				Выполнение верхней прямой	Выполнение верхней			
				подачи по инструкции учителя и	прямой подачи			
				ориентируясь на образец				
				выполнения обучающимися из				
				более сильной группы				
53	Прием мяча снизу в	1	Освоение техники приема мячав	Осваивают технику приема мячав	Осваивают технику приема			
	две руки		две руки. Демонстрация приема	две руки. Смотрят показ с	мяча в две руки. Смотрят			
			мяча снизу.	объяснением технике	показ с объяснением			
			Выполнение верхней прямой	правильного выполнения техники	технике правильного			
			подачи группами с приемом	приема мяча в две руки.	выполнения техники приема			
			мяча по очереди.	Выполнение верхней прямой	мяча в две руки.			



			Выполнение техники приема	подачи группами с приемом мяча	Выполнение верхней
54	Прием мяча снизу в	1	мяча снизу двумя руками.	по очереди по возможности,	прямой подачи группами с
.	две руки		The second of th	ориентируясь на образец показа	приемом мяча по очереди.
	As pylar			учителем.	Выполнение техники
				Выполнение техники приема	приема мяча снизу двумя
				мяча снизу двумя руками по	руками.
				инструкции и показу учителя.	
55	Прыжки с места и с	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по	площадке, играют в
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	площадке, играют в учебную	учебную игру
	Учебная игра в		соблюдая правила игры	игру (по возможности)	
	волейбол				
56	Прыжки с места и с		Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по	площадке, играют в
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	площадке, играют в учебную	учебную игру
			соблюдая правила игры	игру (по возможности)	
-			Легкая атлетика	•	
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег
Ì	дистанцию		наперегонки.	наперегонки. Выполняют	(по кругу 60 м) с правильной
			Выполнение перепрыгиваний	перепрыгивания через набивные	передачей эстафетной
			через набивные мячи	мячи (расстояние 80-100см,	палочки.
			Выполнение бега с высокого	длина 4 метра). Выполняют бег с	Выполняют
			старта, стартовый разбега и	высокого старта, стартовый	перепрыгивания через
			старта из различных исходных	разбега и старта из различных	набивные мячи (расстояние
			положений.	исходных положений.	80-100см, длина 5 метров).
			Выполнение метания мяча в	Выполняют метание мяча в пол	Выполняют бег с низкого
			пол на дальность отскока	на дальность отскока	старта, стартовый разбега и



58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	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)	старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг



62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м — 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	подооре разоега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	на дальность с места (коридор 10 м)	длину с полного разоега. 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	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	на дальность в коридор 10 м	(коридор 10 м)	мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых	Выполняют специально- беговые упражнения.
67	Эстафета 4*60 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 60 м)
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 9 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)



СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
III.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	16

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая

культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной

общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1),

утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их

особых образовательных потребностей, а также индивидуальных

особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к

предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью

учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по

учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в

неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа

определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая

культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе

приобщения их к физической культуре, повышении уровня их

психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных

возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной

адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

Б ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическаякультура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевыхкоманд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метаниямяча на дальность;
- совершенствование техники легко атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.



Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе Личностные результаты:

 осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

 испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками
 в разных социальных ситуациях;

 способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

 владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

 формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

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

Минимальный уровень:

 демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

– демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в



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 (длинаи масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применятьих в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации изчисла 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.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическаякультура» в 9 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;
- 2 балла удовлетворительная динамика;
- 3 балла значительная динамика.

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.

процессе обучения осуществляется контроль усвоению ПО тем определённого который будет раздела программы, отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности коррекционно-образовательной проводимой 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 учебногогода, 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 качеству 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.

<u>Оборудование</u>: 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 <u>с достаточным</u> 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 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 за наименьшее время: бег на 1000 м Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся <u>с минимальным</u> 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		Показ	атели			
п./	(тесты)						
п.	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	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	на спине	20/22	36/29		18/12		
	(количество раз						
	за 1м.)						
	Прыжок в длинус						
	места толчком	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	двумя ногами	165/150			133/103		
	(см.)						
	Сгибание и						
	разгибание рук		24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	в упоре лёжа на	20/9					
	полу						
	(количество раз)						
	Наклон вперёд						
	из и.п. стоя с	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	прямыми ногами						

на						
гимнастической						
скамейке (см						
ниже уровня						
скамейки)						
Бег на 1 км (мин,	5,35/6,50	5,15/6,	4,35/5,36	6 15/8 05	5 53/7 30	5 16/6 40
сек.)	0,50,00	20	1,55,5,50	0,15/0,05	2,23,7,30	2,10,0,10

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

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.



Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Ит	ого: 68	

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

			Программное	Дифференциация видов деятельности		
Nº	Тема предмета	Кол-во часов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень	
			Легкая атлетика– 8 час	СОВ		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а различного старта на 60 м	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий	
3	Медленный бег с равномерной скоростью отб до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения	



				Пробегают эстафету 4*60	Пробегают эстафету 4*100
				M	M
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина4 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу	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 шагес приземлением на обе ногидо 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин		Выполнение медленного бегабмин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из		Выполняют медленный бег6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 гв цель



			мягких материалов весом 100-150 г в цель		
7	Бег на 60 м	1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	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)	1	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 мячейв 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 ч	асов	
	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния,с разных позиций и	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс
11	Вырывание и выбивание мяча в парах		расстояния.	общеразвивающих упражнений. Выполняют	общеразвивающих



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



			- п	V 17
		руками от груди в движении,		упражнений. Передают
		демонстрирование элементов	1	мяч с продвижением вперед
			вперед и бросают мяч в	и бросают мяч в корзину
			корзину двумя руками от	двумя руками от груди в
			груди с места	движении
15	Бросок по корзине, одной	1 Выполнение передачи мяча	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	рукой от плеча Учебная	двумя и одной рукой в	колонне по одному.	колонне по одному.
	игра по упрощенным	тройках в движении.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	правилам.	Выполнение бросков по	общеразвивающих	общеразвивающих
i		корзине двумя руками от	упражнений. Передают	упражнений. Передают мяч
16	Бросок по корзине, одной	груди, демонстрирование	мяч двумя и одной рукойв	двумя и одной рукой в
	рукой от плеча Учебная	элементов техники	тройках в движении.	тройках в движении.
	игра по упрощенным	баскетбола. Выполнение	Выполняют штрафные	Выполняют штрафные
	правилам.	бросков мяча в корзину с	броски. Играют в учебную	броски. Играют в учебную
	привизим.	различных положений	игру(с помощью	игру.
			педагога)	
17	Зонная защита.	1 Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	Учебная игра по	колонне по одному.	колонне по одному.	колонне по одному.
	упрощенным правилам	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
		общеразвивающих	общеразвивающих	общеразвивающих
1.0	<u></u>	-	упражнений. Осваивают	упражнений. Выполняют
18	Зонная защита.	ходьбу в колонне по одному.	зонную защиту. Ведут,	зонную защиту. Ведут,
	Учебная игра по	Выполняют комплекс	бросают, подбирают мяч в	бросают, подбирают мяч в
	упрощенным правилам	общеразвивающих	процессе учебной игры.	процессе учебной игры.
		упражнений. Освоение	Осуществляют	Осуществляют
ĺ		понятия зонная защита.	практическое судейство (с	практическое судейство (с
		Демонстрирование	помощью педагога)	помощью педагога)
		элементов техники		
		баскетбола.		
		Учебная игра в баскетбол по		
İ		упрощенным правилам		
		1 2 1 1		ı



			Гимнастика - 14 часо	В	
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражненийс 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 движениии стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по 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	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание



23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на	движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат» Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют	в ходьбе с движениями рукв различных направлениях. Выполняют «полушпагат» Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/
			мост из положения лежа на спине	напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	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
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья



26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назадс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию
			продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	здоровья	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	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков,	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках,



	ходьбы, поворотов,			носках, комплекс	прыжки с продвижением
	пробежек на скамейке			упражнений с	вперед (на полу), комплекс
				сопротивлением меньшее	упражнений с
				количество раз	сопротивлением
30	Выполнение несложных	1	Составление и выполнение	Выполняют упражнения	Выполняют упражнения на
30	комбинаций на скамейке		комбинации на скамейке	• •	• •
	комоинации на скамсике		комоинации на скамеике	на равновесие с помощью	равновесие
21	TT	1	T	педагога	П
31	Преодоление полосы	l	Преодоление полосы	Преодолевают	Преодолевают препятствияс
	препятствий		препятствий: канат,	препятствия с	перелезанием через них,
			гимнастическая стенка,	перелезанием через них,	подлезанием под ними
			конь(козел), бревно	подлезанием под ними (2-3	
				препятствий) с помощью	
				педагога	
32	Лазанье различными	1	Выполнение лазания	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	способами		различными способами	колонне по одному.	колонне по одному.
				Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
				общеразвивающих	общеразвивающих
				упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
				лазание различными	лазанье различными
				способами по	способами
				возможности	
		•	Лыжная подготовка –	16 часов	
33	Одновременный	1	Инструктаж о правилах	Слушают инструктаж,	Слушают инструктаж,
	бесшажный ход		поведения и значение	отвечают на вопросы	участвуют в беседе,
			занятий лыжным спортом	учителя с опорой на	отвечают на вопросы
			для трудовой деятельности	визуальный план.	учителя. Выполняют
			человека. Выполнение	Выполняют строевые	строевые действия с
			строевых команд и приемов.	действия с лыжами.	лыжами.
			Передвижение по учебному	Передвигаются по	Передвигаются по
			кругу попеременным	учебному кругу	учебному кругу
			IKD VI V HOHEDEMEHHDIM		
			двухшажным ходом.	попеременным	попеременным



34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному	Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м Лыжные эстафеты по кругу	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах
38	300-400 м Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	склону на лыжах Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши



39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Прохождение отрезков до100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах	меньшее расстояние Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъемпо 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	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	впадин на лыжах	преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	впадины на лыжах
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз,	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение поворота на лыжах.	мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте	повороты переступанием в движении
45	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по



47 48	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности Прохождение дистанции 2 км на время Прохождение дистанции 2	1 1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	среднепересеченной местности Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	среднепересеченной местности Проходят дистанцию 2 км на время.
	км на время		Спортивные игры- 8 ч	 acob	
50	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 Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют комплекс общеразвивающих комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру



51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы технике в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).



56	Переход по площадке после	1	Знание правил перехода по	Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах Выполняют переход по	Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах Выполняют переход по
	потери мяча. Учебная игра в волейбол		площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	площадке, играют в учебную игру
			Легкая атлетика – 12 ча	сов	
57	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой наместе (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	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 600 м. Метают несколько мячейв различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»



60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км



- (2		L	<u></u>	-	<u></u>
63	Прыжок в высоту с разбега	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
	способом «перешагивание»		прыжковых упражнений на	прыжковые упражнения	прыжковые упражнения на
			прыжки в высоту.	на прыжки в высоту.	прыжки в высоту.
			Демонстрирование техники	Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в
			выполнения прыжка в	высоту с разбега способом	высоту с разбега способом
			высоту с разбега способом	«перешагивание» меньшее	«перешагивание»
			«перешагивание»	количество раз	
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
			прыжковых упражнений на	прыжковые упражнения	прыжковые упражнения на
			прыжки в длину.	на прыжки в длину.	прыжки в длину.
			Демонстрирование техники	Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в
			прыжка с места: сильно	длину с места меньшее	длину с места
			отталкиваясь и мягко	количество раз	
			приземляясь		
65	Метание набивного мяча (3	1	Выполнение бега на 100 м.	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	кг) двумя руками из		Метания набивного мяча,	колонне по одному.	колонне по одному.
	положения стоя снизу		согласовывая движения рук	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	вперед-вверх, снизу через		и туловища.	общеразвивающих	общеразвивающих
	голову назад, от груди, стоя		Выполнение прыжка в длину	упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют бег
	и сидя по одному и		(с разбега согнув ноги)	бег на 100 м-1 раз.	на 100 м-1 раз. Бросают
	партнеру			Бросают набивной мяч из	набивной мяч из различных
66	Метание набивного мяча (3			различных исходных	исходных положений (весом
	кг) двумя руками из			положений (весом 1-2 кг).	2-3 кг).
	положения стоя снизу			Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в
	вперед-вверх, снизу через			длину (с разбега согнув	длину (с разбега согнув
	голову назад, от груди, стоя			ноги)	ноги) на основе подбора
	и сидя по одному и				индивидуального разбега
	партнеру				



67	Медленный бег 10-12 мин	Выполнение прыжка в длинус	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
		разбега (согнув ноги) –	колонне по одному.	колонне по одному.
		девочки.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
60	V.5. 10.12	Выполнение прыжка	общеразвивающих	общеразвивающих
68	Медленный бег 10-12 мин	тройного прыжка-юноши.	упражнений.	упражнений. Выполняют
		Демонстрирование техники	Выполнение прыжка.	прыжок в длину (с разбега
		высокого старта, стартового	Выполняют прыжок в	согнув ноги) на основе
		разгона и плавного переходав	длину (с разбега согнув	подбора индивидуального
		спокойный бег.	ноги), выполняют тройной	разбега, выполняют
		Медленный бег 10-12 мин	прыжок (юноши).	тройной прыжок (юноши).
			Начинают бег с различного	Начинают бег с различного
			старта на 100м	старта на 100м-2 раза.
			1 раз. Выполняют	Выполняют медленный бег
			медленный бег 10 мин	12 мин



Лист согласования к документу № 27 от 11.10.2024

Инициатор согласования: Гафиятуллина З.А. И.о. директора

Согласование инициировано: 11.10.2024 06:56

Лист согласования: последовательное				
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гафиятуллина З.А.		Подписано 11.10.2024 - 07:19	-

