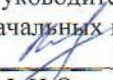

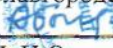



Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Славгородская общеобразовательная школа - интернат»

«Согласовано» Руководитель МО начальных классов  Колосова О.В. Ф.И.О. Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР КГБОУ «Славгородская ОШи»  Петерс В.Н. Ф.И.О. « <u>30</u> » августа 2024 г.	«Утверждено» Директор КГБОУ «Славгородская ОШи»  Бойко А.В. Ф.И.О. Приказ № <u>106</u> от « <u>30</u> » августа 2024 г. 
---	--	---

ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

5-9 класс

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цели: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задач реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является целью установки на безопасный, здоровый образ жизни,

наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

10) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики. обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

V-IX классы

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

– принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

– осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

– обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

– адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

– дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

– использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

– использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

5 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.</p> <p>Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
--------------------------	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в

<p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 «А» КЛАСС (68ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 16ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	02.09
2.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 10 мин.	1	06.09
3.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	09.09
4.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	13.09
5.	Бег с преодолением препятствий высота до 50см.	1	16.09
6.	Бег 60м на скорость. Высокий старт	1	20.09
7.	Прыжки с ноги на ногу.	1	23.09
8.	Прыжки в высоту с шага.	1	27.09
9.	Прыжки в высоту (с небольшого разбега 5-6 шагов).	1	30.09

10.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	04.10
11.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	07.10
12.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	11.10
13.	Правила техники безопасности, основные правила игры в волейбол.	1	14.10
14.	Стойки игрока; перемещение в стойке.	1	18.10
15.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	21.10
16.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	25.10
<p style="text-align: center;">II четверть – 16ч</p>			
17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	08.11
18.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	11.11
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	15.11
20.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	18.11
21.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	22.11
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	25.11

23.	Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	1	29.11
24.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	1	02.10
25.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	06.12
26.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	09.12
27.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	13.12
28.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	16.12
29.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	20.12
30.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	23.12
31.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	1	27.12
32.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	28.12
III четверть – 21ч			
33.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, построение.	1	10.01
34.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	13.01
35.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	17.01
36.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	20.01
37.	Спуск с горки в основной стойке.	1	24.01
38.	Спуск с горки в основной стойке.	1	27.01

39.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	31.01
40.	Торможение плугом.	1	03.02
41.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	07.02
42.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	10.02
43.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	14.02
44.	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	17.02
45.	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	21.02
46.	Передвижение на лыжах до 1000м (индивидуально до 1500м).	1	24.02
47.	Передвижение на лыжах до 1000м (индивидуально до 1500м).	1	28.02
48.	Передвижение на лыжах до 1200м (индивидуально до 1500м).	1	03.03
49.	Передвижение на лыжах до 1200м (индивидуально до 1500м).	1	07.03
50.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1	10.03
51.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	14.03
52.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	17.03
53.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	21.03
IV четверть – 15ч			

54.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	31.03
55.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	04.04
56.	Передача мяча двумя руками из-за головы на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	07.04
57.	Броски одной и двумя руками с места. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	11.04
58.	Штрафной бросок. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	14.04
59.	Ходьба с чередованием бега.	1	18.04
60.	Ходьба в быстром темпе до 15 мин.	1	21.04
61.	Ходьба в быстром темпе до 20 мин.	1	25.04
62.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	28.04
63.	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	05.05
64.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Игра «Метко в цель».	1	12.05
65.	Прыжок в длину с места.	1	16.05
66.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	19.05
67.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	23.05
68.	Метание мяча с места на дальность.	1	26.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 «Б» КЛАСС (68ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 16ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	04.09
2.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 10 мин.	1	06.09
3.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	11.09
4.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	13.09
5.	Бег с преодолением препятствий высота до 50см.	1	18.09
6.	Бег 60м на скорость. Высокий старт	1	20.09
7.	Прыжки с ноги на ногу.	1	25.09
8.	Прыжки в высоту с шага.	1	27.09

9.	Прыжки в высоту (с небольшого разбега 5-6 шагов).	1	02.10
10.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	04.10
11.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	09.10
12.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	11.10
13.	Правила техники безопасности, основные правила игры в волейбол.	1	16.10
14.	Стойки игрока; перемещение в стойке.	1	18.10
15.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	23.10
16.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	25.10
<p style="text-align: center;">II четверть – 16ч</p>			
17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	06.11
18.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	08.11
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	13.11
20.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	15.11
21.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	20.11

22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	23.11
23.	Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	1	27.11
24.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	1	29.11
25.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	04.12
26.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	06.12
27.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	11.12
28.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	13.12
29.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	18.12
30.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	20.12
31.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	1	25.12
32.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	27.12
III четверть – 21ч			
33.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, построение.	1	10.01
34.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	15.01
35.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	17.01
36.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	22.01
37.	Спуск с горки в основной стойке.	1	24.01

38.	Спуск с горки в основной стойке.	1	29.01
39.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	31.01
40.	Торможение плугом.	1	05.02
41.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	07.02
42.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	12.02
43.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	14.02
44.	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	19.02
45.	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	21.02
46.	Передвижение на лыжах до 1000м (индивидуально до 1500м).	1	26.02
47.	Передвижение на лыжах до 1000м (индивидуально до 1500м).	1	28.02
48.	Передвижение на лыжах до 1200м (индивидуально до 1500м).	1	05.03
49.	Передвижение на лыжах до 1200м (индивидуально до 1500м).	1	07.03
50.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1	12.03
51.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	14.03
52.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	17.03
53.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	21.03

IV четверть – 15ч

54.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	02.04
55.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	02.04
56.	Передача мяча двумя руками из-за головы на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	04.04
57.	Броски одной и двумя руками с места. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	09.04
58.	Штрафной бросок. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	11.04
59.	Ходьба с чередованием бега.	1	16.04
60.	Ходьба в быстром темпе до 15 мин.	1	18.04
61.	Ходьба в быстром темпе до 20 мин.	1	23.04
62.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	25.04
63.	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	30.04
64.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Игра «Метко в цель».	1	07.05
65.	Прыжок в длину с места.	1	14.05
66.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	16.05
67.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	21.05
68.	Метание мяча с места на дальность.	1	23.05

6 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.</p>

Лыжная подготовка	<p>Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.</p> <p>Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
-------------------	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>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</p>	<p>Других видов физической культуры; выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; знать спортивные традиции своего народа и других народов; знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и</p>

бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	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.
--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС (67ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 16ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и	1	05.09

	навыков		
2.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 12 мин.	1	06.09
3.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	12.09
4.	Бег в среднем темпе до 12 мин. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, в сторону.	1	13.09
5.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	19.09
6.	Бег с преодолением препятствий высота до 50см.	1	20.09
7.	Прыжки в высоту с шага.	1	26.09
8.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	27.09
9.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	03.10
10.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	04.10
11.	Правила техники безопасности, основные правила игры в волейбол.	1	10.10
12.	Стойки игрока; перемещение в стойке.	1	11.10
13-14.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху.	2	17-18.10
15-16.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	24-25.10

II четверть – 17ч

17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	01.11
18.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	07.11
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	08.11
20.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	14.11
21.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	15.11
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	21.11
23.	Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	22.11
24.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	28.11
25.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1	29.12
26.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	05.12
27.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	06.12
28.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	12.12
29.	Стойка на лопатках согнув ноги. «Мостик» из положения лежа.	1	13.12
30.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	19.12
31.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	20.12
32-33.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	2	26-27.12

III четверть – 22ч

34.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	09.01
35.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	10.01
36.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	16.01
37.	Спуск с горки в основной стойке.	1	17.01
38.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	23.01
39.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	24.01
40.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	30.01
41.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	31.01
42.	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	06.02
43.	Передвижение на лыжах до 1000м.	1	07.02
44.	Передвижение на лыжах до 1200м (индивидуально до 1500м).	1	13.02
45.	Передвижение на лыжах до 1200м (индивидуально до 1500м).	1	14.02
46.	Передвижение на лыжах до 1400м (индивидуально до 1800м).	1	20.02
47.	Передвижение на лыжах до 1400м (индивидуально до 1800м).	1	21.02
48.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 2000м).	1	27.02
49.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 2000м).	1	28.02

50.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1	06.03
51.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	07.03
52.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	13.03
53-54.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	2	14-20.03
55.	Передача мяча в парах. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	21.03
IV четверть – 12ч			
56.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	03.04
57.	Передача мяча двумя руками из-за головы на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	04.04
58.	Передача мяча двумя руками из-за головы в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	10.04
59.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	11.04
60.	Броски одной и двумя руками с места. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	17.04
61.	Ходьба с чередованием бега.	1	18.04
62.	Ходьба в быстром темпе до 20 мин.	1	24.04
63.	Медленный бег до 12 мин.	1	25.04
64.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	15.05
65.	Челночный бег 5x10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	16.05
66.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Игра «Метко в цель».	1	22.05

67.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	23.05
-----	---	---	-------

7 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.</p>

Лыжная подготовка	<p>Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
-------------------	---

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>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</p>	<p>Освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; уметь</p>

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	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
---	---

7 КЛАСС (67ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 16ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	05.09
2.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 15 мин.	1	06.09

3.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	12.09
4.	Бег в среднем темпе до 15 мин. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, в сторону.	1	13.09
5.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	19.09
6.	Бег с преодолением препятствий высота до 50см.	1	20.09
7.	Прыжки в высоту с шага.	1	26.09
8.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	27.09
9.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	03.10
10.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	04.10
11.	Правила техники безопасности, основные правила игры в волейбол.	1	10.10
12.	Стойки игрока; перемещение в стойке.	1	11.10
13-14.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху.	2	17-18.10
15-16.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	24-25.10
<p style="text-align: center;">II четверть – 17ч</p>			
17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	01.11

18.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	07.11
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	08.11
20.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	14.11
21.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	15.11
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	21.11
23.	Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	22.11
24.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	28.11
25.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1	29.12
26.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	05.12
27.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	06.12
28.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	12.12
29.	Стойка на лопатках согнув ноги. «Мостик» из положения лежа.	1	13.12
30.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	19.12
31.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	20.12
32-33.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	2	26-27.12
III четверть – 22ч			
34.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	09.01

35.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	10.01
36.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	16.01
37.	Спуск с горки в основной стойке.	1	17.01
38.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	23.01
39.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	24.01
40.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	30.01
41.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	31.01
42.	Передвижение на лыжах до 1200м.	1	06.02
43.	Передвижение на лыжах до 1200м.	1	07.02
44.	Передвижение на лыжах до 1400м (индивидуально до 1600м).	1	13.02
45.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 1600м).	1	14.02
46.	Передвижение на лыжах до 1800м (индивидуально до 2000м).	1	20.02
47.	Передвижение на лыжах до 1800м (индивидуально до 2000м).	1	21.02
48.	Передвижение на лыжах до 2000м (индивидуально до 2500м).	1	27.02
49.	Передвижение на лыжах до 2000м (индивидуально до 2500м).	1	28.02
50.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1	06.03
51.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	07.03

52.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	13.03
53-54.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	2	14-20.03
55.	Передача мяча в парах. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	21.03
IV четверть – 12ч			
56.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	03.04
57.	Передача мяча двумя руками из-за головы на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	04.04
58.	Передача мяча двумя руками из-за головы в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	10.04
59.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	11.04
60.	Броски одной и двумя руками с места. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	17.04
61.	Ходьба с чередованием бега.	1	18.04
62.	Ходьба в быстром темпе до 20 мин.	1	24.04
63.	Медленный бег до 12 мин.	1	25.04
64.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	15.05
65.	Челночный бег 5х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	16.05
66.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Игра «Метко в цель».	1	22.05
67.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	23.05

8 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков</p>

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
--------------------------	---

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>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.</p>	<p>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</p>

	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.
--	--

8 КЛАСС (67ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 16ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	04.09
2.	Ходьба в различном темпе.	1	06.09
3.	Ходьба и бег в колонне со сменой направления по сигналу учителя.	1	11.09
4.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 15 мин.	1	13.09
5.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	18.09
6.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, с выносом	1	20.09

	прямых ног вперед, в сторону.		
7.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	25.09
8.	Прыжки с ноги на ногу.	1	27.09
9.	Прыжки в высоту (с небольшого разбега 5-6 шагов).	1	02.10
10.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	04.10
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	09.10
12.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	11.10
13.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	16.10
14.	Правила техники безопасности, основные правила игры в волейбол.	1	18.10
15.	Стойки игрока; перемещение в стойке.	1	23.10
16.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху.	1	25.10
<p style="text-align: center;">II четверть – 16ч</p>			
17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	06.11
18.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	08.11
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	13.11

20.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	14.11
21.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	20.11
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	22.11
23.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	27.11
24.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1	29.11
25.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	04.12
26.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	06.12
27.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	11.12
28.	Стойка на лопатках согнув ноги. «Мостик» из положения лежа.	1	13.12
29.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	18.12
30.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	20.12
31.	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	25.12
32.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	1	27.12
III четверть – 21ч			
33.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, построение.	1	10.01
34.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	15.01
35.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	17.01

36.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	22.01
37.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	24.01
38.	Торможение плугом.	1	29.01
39.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	31.01
40.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	05.02
41.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	07.02
42.	Передвижение на лыжах до 1200м.	1	12.02
43.	Передвижение на лыжах до 1200м.	1	14.02
44.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 1800м).	1	19.02
45.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 1800м).	1	21.02
46.	Передвижение на лыжах до 1800м (индивидуально до 2500м).	1	26.02
47.	Передвижение на лыжах до 2000м (индивидуально до 2500м).	1	27.02
48.	Передвижение на лыжах до 2000м (индивидуально до 2500м).	1	05.03
49.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1	07.03
50.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	12.03
51.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	14.03

52-53.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	2	19-21.03
IV четверть – 14ч			
54.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	02.04
55.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	04.04
56.	Передача мяча двумя руками из-за головы на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	09.04
57.	Передача мяча двумя руками из-за головы в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	11.04
58.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	16.04
59.	Броски одной и двумя руками с места. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	18.04
60.	Ходьба с чередованием бега.	1	23.04
61.	Ходьба в быстром темпе до 20 мин.	1	25.04
62.	Ходьба в быстром темпе до 25 мин.	1	30.04
63.	Медленный бег до 18 мин.	1	07.05
64.	Медленный бег до 18 мин. Прыжки на правой, левой ноге.	1	14.05
65.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	16.05
66.	Прыжок в длину с места.	1	21.05
67.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	23.05

9 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Легкая атлетика	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.
Гимнастика	Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
Спортивные игры	Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
--------------------------	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> – знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; – демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; – понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; – планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); – выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; – знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; – демонстрация жизненно важных способов передвижения 	<ul style="list-style-type: none"> – представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; – выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; – выполнение строевых действий в шеренге и колонне; – знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; – планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; – знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела); – подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

<p>человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); – участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; – оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; – применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; – участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; – доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; – использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; – пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; – правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; – правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
---	---

9 КЛАСС (70ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
І четверть – 16ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	02.09
2.	Ходьба в различном темпе.	1	03.09
3.	Ходьба и бег в колонне со сменой направления по сигналу учителя.	1	09.09
4.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 15 мин.	1	10.09
5.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	16.09
6.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, в сторону.	1	17.09
7.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	23.09
8.	Прыжки с ноги на ногу.	1	24.09
9.	Прыжки в высоту (с небольшого разбега 5-6 шагов).	1	30.09

10.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	01.10
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	07.10
12.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	08.10
13.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	14.10
14.	Правила техники безопасности, основные правила игры в волейбол.	1	15.10
15.	Стойки игрока; перемещение в стойке.	1	21.10
16.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху.	1	22.10
<p style="text-align: center;">II четверть – 16ч</p>			
17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	05.11
18.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	11.11
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	12.11
20.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	18.11
21.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	19.11
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	25.11
23.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	26.11

24.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1	02.12
25.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	03.12
26.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	09.12
27.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	10.12
28.	Стойка на лопатках согнув ноги. «Мостик» из положения лежа.	1	16.12
29.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	17.12
30.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	23.12
31.	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	24.12
32.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	1	28.12
III четверть – 20ч			
33.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, построение.	1	13.01
34.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	14.01
35.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	20.01
36.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	21.01
37.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	27.01
38.	Торможение плугом.	1	28.01
39.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	03.02

40.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	04.02
41.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	10.02
42.	Передвижение на лыжах до 1200м.	1	11.02
43.	Передвижение на лыжах до 1200м.	1	17.02
44.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 1800м).	1	18.02
45.	Передвижение на лыжах до 1600м (индивидуально до 1800м).	1	24.02
46.	Передвижение на лыжах до 1800м (индивидуально до 2500м).	1	25.02
47.	Передвижение на лыжах до 2000м (индивидуально до 2500м).	1	03.03
48.	Передвижение на лыжах до 2000м (индивидуально до 2500м).	1	04.03
49.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1	10.03
50.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	11.03
51.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	17.03
52.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	18.03
IV четверть – 18ч			
53.	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	31.03
54.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	04.04
55.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	07.04

56.	Передача мяча двумя руками из-за головы на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	08.04
57.	Передача мяча двумя руками из-за головы в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	14.04
58.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	15.04
59.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	21.04
60.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Двусторонняя упрощенным правилам. игра по	1	22.04
61.	Броски одной и двумя руками с места. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	28.04
62.	Ходьба с чередованием бега.	1	29.04
63.	Ходьба в быстром темпе до 20 мин.	1	05.05
64.	Ходьба в быстром темпе до 25 мин.	1	06.05
65.	Медленный бег до 18 мин.	1	012.05
66.	Медленный бег до 18 мин. Прыжки на правой, левой ноге.	1	13.05
67.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	19.05
68.	Прыжок в длину с места.	1	20.05
69.	Прыжок в длину с разбега, зона отталкивания 40см.	1	26.05
70	Метание мяча	1	27.05