

РАССМОТРЕНО

На заседании МС

протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

_____ С.В. Герасимова

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКОУ «С(К)ШИ»

г. Бугуруслана

_____ О.А. Кульченкова

приказ № 42

от «30» августа 2024 г.

государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»
г. Бугуруслана Оренбургской области

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (Вариант 1)

5, 6, 7, 8, 9 классы

2024-2025 учебный год

Кульченков Петр Алексеевич учитель высшей квалификационной категории

г. Бугуруслан

2024г.

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» учебной области «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС УО (ИН), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850), ФАООП УО (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930), на основе:

- АООП УО (вариант 1) ГКОУ «С(К)ШИ» г. Бугуруслана 2024 год.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

Задачи:

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

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Реализация программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, выполняет коррекционно-развивающие задачи, формирует навыки самостоятельной базовой учебной деятельности, способствует формированию положительной мотивации к обучению и самореализации личности.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной

нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Основная форма обучения – урок. Продолжительность уроков – 40 минут.

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью. По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре группы.

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими обучающимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

Школьники III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность, значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения.

Учитель должен знать возможности каждого ученика. С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Таблица «Характеристика медицинских групп здоровья»

<i>Медицинская группа</i>	<i>Характеристика групп</i>
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности.
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие

	ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основным средством реализации деятельностного подхода является процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержания программы учебного предмета.

В структуре психики обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечается снижение познавательной активности, недоразвитие высших психических функций и эмоционально-волевой сферы, в некоторых случаях нарушено и физическое развитие обучающихся. Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена с учётом особенностей психического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на коррекцию и развитие: мышления, памяти, внимания, воображения, речи, моторной сферы, эмоционально-волевой сферы.

На уроке применяются следующие организационные формы обучения: фронтальная, групповая и индивидуальная. Согласно ФГОС учебная деятельность должна быть организована так, чтобы ребёнок вовлекался в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, решал вопросы проблемного характера, поэтому на уроке используются активные и интерактивные методы обучения: проблемное обучение, исследовательско-методическое обучение и метод проектов, используются эффективные приёмы мотивации и целеполагания, организации рефлексии.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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 Программу включены упражнения направленные на коррекцию внимания, памяти, восприятия пространственных и временных ориентиров на развитие инициативы, выдержки, последовательности движений. В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей умственно отсталых обучающихся. Обязательным в Программе является перечень знаний, умений и навыков,

которыми должны овладеть обучающиеся. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений. На уроках адаптивной физической культуры у обучающихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки.

В современной системе образования большое внимание уделяется воспитательному компоненту. В процессе освоения рабочей программы учебного предмета решаются важные воспитательные задачи:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- воспитание положительной мотивации к изучаемому предмету;
- воспитание уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Адаптивная физкультура». Продолжительность изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 5-9 классах составляет 34 учебные недели по 2 часа в неделю. Курс изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» рассчитан на 68 часов в год.

Количество учебных недель по четвертям

<i>Класс</i>	<i>1 четверть</i>	<i>2 четверть</i>	<i>3 четверть</i>	<i>4 четверть</i>	<i>Итого</i>
5-9	8	8	10	8	34

Планируемые результаты освоения курса учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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

К личностным результатам освоения учебного предмета относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, полученные в процессе реализации программы.

Уровни усвоения предметных результатов на конец обучения 5 класса

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - представления о 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, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой 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 основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - 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.

Уровни усвоения предметных результатов на конец обучения 6 класса

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - иметь представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды; - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Уровни усвоения предметных результатов на конец обучения 7 класса

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - иметь представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды; - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Уровни усвоения предметных результатов на конец обучения 8 класса

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - иметь представления о спортивных традициях своего народа и других народов; - понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; - знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; - иметь представления о бережном обращении с инвентарём и 	<ul style="list-style-type: none"> - знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение; - требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе - участия в подвижных играх; - знать спортивные традиции своего и других народов; - понимать роль физической культуры и значения в жизнедеятельности

оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	человека; - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах – двигательной активности.
---	---

Уровни усвоения предметных результатов на конец обучения 9 класса

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки, 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; - выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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; - подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

	<ul style="list-style-type: none"> - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала (спортивной площадки); - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	--

Формы текущего контроля: устный опрос, учебный проект, выполнение физических упражнений, знание правил подвижных игр.

Итоговые формы контроля: два раза в год замеряется уровень физической подготовленности обучающихся по показателям.

Результаты усвоения рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выявляются в ходе выполнения обучающимися видов деятельности: слушание объяснений учителя; слушание и анализ ответов обучающихся; выполнение заданий; наблюдение; анализ проблемных ситуаций; работа со спортивным инвентарем; самостоятельная работа, работа в парах, группах; проектно-исследовательская деятельность; оценивание своих учебных достижений.

Оценивание предметных результатов овладения обучающимися учебного предмета осуществляется по утвержденной отметочной системе

При оценивании успеваемости по адаптивной физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического и психического развития, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью, улучшается ли качество выполнения при используемой помощи;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую отметку, а нацелены на воспитательный результат, и учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Критерии оценки по предмету «Адаптивная физическая культура»:

Отметка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Отметка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Отметка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Отметка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на обучающегося.

Содержание учебного предмета

Содержание программы 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.

5 класс

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал: строевые упражнения: сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против хода налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи: из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища: (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев: (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание: (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений).

Упражнения для расслабления мышц: (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение - стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки: (упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками: (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении).

С большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии).

С малыми мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах).

С набивными мячами (вес 2 кг): (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелазание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

Раздел «Подвижные игры»

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («Перебежки с вырубкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»). Игровые упражнения с элементами пионербола и волейбола («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»), с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»). Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки».

Раздел «Спортивные игры»

Пионербол: (изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.

6 класс

Теоретические сведения: питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения (перестроения из одной шеренги в две). Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны

вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх - ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега: углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц: расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку: упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:

С гимнастическими палками: подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами: Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками: скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами: перекалывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекалывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).

Переноска груза и передача предметов: переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетверо на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание: лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие: равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Опорный прыжок: прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание: (метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений). Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Раздел «Подвижные игры»

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Раздел «Спортивные игры»

Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за

мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

7 класс

Теоретические сведения: значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения: виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения: размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Упражнения на дыхание: регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

Упражнения, укрепляющие осанку: собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц: рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

Упражнения для развития координации движений: поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону - левая нога вперед; левая рука в сторону - правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз,

правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С гимнастическими палками: упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Со скакалками: пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

С набивными мячами (вес 3 кг): перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3-4 раза (девочки), 4-6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Переноска груза и передача предметов: переноска 2-3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6-8 м. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя.

Лазание: лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все обучающиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек).

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба: продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег: Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки: запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание: метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

Раздел «Подвижные игры»

Коррекционные игры: игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом («Догони ведущего», «Эстафеты»), игры с прыжками («Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием («Ловкие и меткие»). Игры с переноской груза; игры с элементами волейбола («Перебросить в круг», «Картошка»).

Раздел «Спортивные игры»

Волейбол: права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Баскетбол: упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении - ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

8 класс

Теоретические сведения: физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке.

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями - потряхиваниями расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Принять исходное положение - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2-3 серий по 10-12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15-20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15-20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря.

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол. Судейство игр, правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

9 класс

Теоретические сведения: здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах. -*упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением.

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110-115 см).

Раздел «Легкая атлетика»

Теоретические сведения. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м, 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Раздел «Спортивные игры»

Теоретические сведения. Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол.

Теоретические сведения: Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал: Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол.

Теоретические сведения. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Календарно-тематическое планирование по учебному курсу предмета «Адаптивная физическая культура» 5 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечания
1 четверть -16 часов					
	<i>Гимнастика</i>	8			
1	Техника безопасности при занятиях на уроках. Личная гигиена.	1		Повторение правил безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями, ознакомление с новыми понятиями	
2	Значение физических упражнений в жизни человека. Понятие «интервал».	1		Разминка на развитие кондиционных способностей.	
3	Повороты «налево», «направо», кругом (переступанием).	1		Ориентация в пространстве в ходе выполнения перестроений.	
4	Дыхательные упражнения и упражнения на осанку. Упражнения в равновесии.	1		Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики	
5	Упражнения на гимнастической стенке.	1		Выполнение упражнений на равновесии с использованием гимнастических снарядов	
6	Перенос груза и передача предметов	1		Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр.	
7	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях.	1		Освоение элементов техники выполнения прыжка через козла.	

8	Подвижные игры с элементами бега. Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.	1		Выполнение игрового действия в условиях учебной и игровой деятельности.	
	Легкая атлетика	8			
9	Ходьба в обход, по диагонали в различном темпе; с остановками по сигналу учителя, с поворотами на углах.	1		Умение моделировать сочетание различных видов ходьбы, использование положения рук и длину шага во время ходьбы.	
10	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	
11	Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	1		Освоение техники бега различными способами. Проявление качеств сила, быстрота, выносливость и координации при выполнении беговых упражнений.	
12	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	1		Применение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
13	Подвижные игры с бегом на скорость Пятнашки маршем"; "Бег за флажками».	1		Техника выполнения низкого старта, умение стартовать по сигналу учителя.	
14	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега. Метание теннисного мяча на высоту отскока.	1		Соблюдение правил техники безопасности при метании мяча.	
15	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".	1		Проявление качества силы, быстроты и координации при прыжках.	
16	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр.	
2 четверть - 16 часов					
	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений	8			
17	Глубокое дыхание с движением рук. Дозирование дыхания во время ходьбы в различных	1		Выполнение дыхательных упражнений во время выполнения различных видов ходьбы.	

	направлениях.				
18	Упражнения в расслаблении мышц.	1		Ознакомление с основными моментами и необходимостью упражнений в расслаблении.	
19	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
20	Опорный прыжок через козла. Наскок в упоре стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, мягкое приземление.	1		Освоение основных фаз выполнения опорного прыжка.	
21	Опорный прыжок через козла. Наскок в упоре стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, переход в упор присев, соскок.	1		Отработка основных фаз выполнения опорного прыжка.	
22	Прыжок через козла ноги врозь.	1		Освоение выполнения техники опорного прыжка.	
23	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках.	1		Технически правильное выполнение комбинации акробатических упражнений.	
24	Подвижные игры «Мяч соседу», «Снайперы», «Через обруч».	1		Знание правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
	Легкая атлетика	8			
25	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1		Демонстрация выполнения прыжков через скакалку в движении	
26	Метание мяча в движущуюся цель.	1		Развитие кондиционных способностей.	
27	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	1		Сочетание различных видов ходьбы.	
28	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1		Выполнение упражнений для развития дифференцировки и точности движений.	
29	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места двумя руками.	1		Выполнение упражнений для развития дифференцировки и точности движений.	
30	Учебная игра «Пионербол». Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1		Освоение техники выполнения нападающего удара.	
31	Учебная игра «Пионербол». Боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.	1		Освоение и демонстрация техники.	

32	Учебная игра «Пионербол».	1		Демонстрация выполнения изученных приемов в спортивной игре.	
3 четверть - 20 часов					
	<i>Лыжная подготовка</i>	8			
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1		Соблюдение ПТБ при занятиях лыжной подготовкой. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
34	Построение в колонну. Передвижение с лыжами на плече.	1		Различие и выполнение строевых команд.	
35	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1		Отработка поворота.	
36	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	1		Отработка изученных способов подъема и спуска.	
37	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
38	Передвижение на скорость на отрезке 60 м.	1		Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью.	
39	Подвижные игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник».	1		Знание правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
40	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
	<i>Гимнастика. Элементы акробатических упражнений</i>	6			
41	Вис на гимнастической стенке на время. Подтягивание в вися (мальчики).	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка).	
42	Мост» из положения лежа.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	
43	Упражнения у гимнастической стенки с контролем	1		Выполнение упражнений для развития	

	и без контроля зрения.			пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
44	Корректирующие упражнения, основные положения движения - головы, конечностей туловища.	1		Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища.	
45	Упражнения в расслаблении мышц. Дыхательные упражнения.	1		Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу.	
46	Подвижные игры и игровые упражнения. «Вызов»; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок».	1		Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	
	Легкая атлетика	6			
47	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	1		Выполнение прыжков через набивные мячи на двух и на одной ноге (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).	
48	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	
49	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	
50	Метание мяча в вертикальную цель.	1		Демонстрация выполнения метательных и толкательных упражнений.	
51	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1		Выполнение толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	
52	Подвижные игры с элементами баскетбола "Снайперы", "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
4 четверть - 16 часов					
	Гимнастика	4			
53	Лазание по наклонной гимнастической скамье угол 45 градусов.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	
54	ОРУ с гимнастическими палками.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
55	Упражнения в равновесии. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки	

				и точности движений.	
56	Корректирующие упражнения. Основные положения движения - головы, конечностей туловища.	1		Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук.	
	Баскетбол	4			
57	Правила игры. Подвижные игры «Не дай мяч водящему».	1		Ознакомление с правилами и расстановкой игроков в спортивной игре.	
58	Основная стойка; передвижение вперед, влево, вперед, назад с мячом.	1		Ознакомление с основными приемами игры «Баскетбол».	
59	Ведение мяча на месте и в движении. Поворот на месте.	1		Освоение техники ведения мяча.	
60	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.	1		Отработка основных приемов передвижения. Освоение владением мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	
	Легкая атлетика	8			
61	Ходьба с остановками для выполнения заданий. Подвижные игры с бегом на скорость «Перебежки с выручкой».	1		Выполнение различных заданий при ходьбе (присесть, повернуться, выполнить упражнение).	
62	Линейные эстафеты.	1		Ознакомление с техникой проведения линейной эстафеты.	
63	Бег 30 м на скорость с низкого старта.	1		Выполнение ускорений на короткие дистанции с низкого старта.	
64	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.			Выполнение ускорений на короткие дистанции с высокого старта.	
65	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении прыжка в длину с места на результат.	
66	Метание малого мяча на дальность на результат.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий при выполнении прыжка в длину с разбега на результат.	
67	Подвижные игры с прыжками в высоту, длину "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".	1		Выполнение ускорений на короткие дистанции с высокого и низкого старта.	
68	Учебная игра «Пионербол».	1		Подача двумя руками снизу.	

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 6 класс

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечания
1 четверть - 16 часов					
	<i>Гимнастика</i>	<i>10</i>			
1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		Освоение строевого шага, размыкание и смыкание на месте.	
2	Перестроение из 1 шеренги в 2. Размыкания на вытянутые руки; вправо влево от середины приставными шагами.	1		Ориентация в пространстве в ходе выполнения перестроения.	
3	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!» Ходьба по диагонали.	1		Различие и выполнение строевых команд.	
4	Пружинистые наклоны вперед, назад, в стороны.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
7	Лазанье по гимнастической стенке.	1		Знание правил т/б при выполнении лазанья.	
8	ОРУ на формирование правильной осанки.	1		Подача команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдение дистанции в движении.	

10	ОРУ на формирование правильной осанки.	1		Подача команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдение дистанции в движении.	
	Легкая атлетика	8			
11	Метание гранаты.	1		Проявление качеств сила, быстрота, выносливость и координации при выполнении беговых упражнений.	
12	Бег с ускорением на отрезке 30 м.	1		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
13	Бег на 60 м с низкого старта.	1		Правильное финиширование в беге на 60 м.	
14	Знакомство с эстафетным бегом.	1		Освоение техники бега различными способами.	
15	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1		Закрепление техники эстафетного бега.	
2 четверть - 16 часов					
16	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (отработка отталкивания в зоне до 80 м).	1		Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».	
17	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов способом из-за головы через плечо.	1		Отработка техники метания малого мяча.	
18	Кроссовый бег на отрезке 300-500 м.	1		Освоение техники бега на длинные дистанции.	
	Гимнастика	4			
19	Упражнения в равновесии.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
20	Различные прыжки на двух ногах через скакалку.	1		Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков через скакалку.	
21	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком с опорой на левую - правую руку (ногу).	1		Преодоление подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.	
22	Прыжок в упоре присев через козла.	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	
	Легкая атлетика	3			
23	Метание малого мяча на дальность.	1		Соблюдение правил техники безопасности при	

				метании мяча.	
24	Прыжок в длину с места на результат.	1		Демонстрация умения отталкиваться в прыжках в длину с места.	
25	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и пола.	1		Демонстрация метания теннисного мяча.	
	Баскетбол	7			
26	Правила поведения при игре. Основная стойка игрока.	1		Перемещение на площадке, розыгрыш мяча.	
27	Передача мяча 2 руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении на уровне груди.	1		Выполнение передачи от груди.	
28	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении на уровне груди.	1		Выполнение ловли мяча от груди	
29	Ведение мяча 1 рукой на месте и в движении шагом.	1		Ведение мяч одной рукой (правой) в движении и на месте.	
30	Сочетание приемов: бег, ловля мяча – остановка шагом – передача 2-мя руками от груди.	1		Умение моделировать и выполнять сочетание приемов в игре.	
31	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		Ослеживание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
32	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков.	1		Умение взаимодействовать в игре несколькими игроками.	
3 четверть - 20 часов					
	Лыжная подготовка	19			
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Соблюдение ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
34	Передвижение одновременно бесшажным ходом.	1		Передвижение на лыжах одновременным ходом.	
35	Передвижение одновременно двухшажным ходом.	1		Передвижение одновременно двухшажным ходом.	
36	Передвижение одновременно одношажным ходом.	1		Координация движения рук и туловища в одновременно одношажный ход.	

37	Прохождение дистанции 2 км с чередованием лыжных ходов.	1		Прохождение дистанции любым изученным ходом.	
38	Подъем по склону ступающим шагом.	1		Изучение подъёмов.	
39	Подъем по склону ступающим шагом.	1		Закрепление изученных подъёмов.	
40	Спуск с пологих склонов.	1		Спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке.	
41	Поворот переступанием в движении.	1		Изучение поворота переступанием в движении.	
42	Поворот переступанием в движении.	1		Закрепление изученного материала.	
43	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1		Изучение подъёма лесенкой.	
44	Торможение «плугом».	1		Торможение «плугом»; преодоление спуска с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке.	
45	Прохождение спусков в низкой и верхней стойке.	1		Прохождение спусков в низкой и верхней стойке.	
47	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
48	Ходьба по учебной лыжне. Игра «Быстрый лыжник».	1		Знание правил и условий проведения подвижных игр.	
49	Ходьба по учебной лыжне. Игра «Быстрый лыжник».	1		Знание правил и условий проведения подвижных игр.	
50	Ходьба по учебной лыжне. Игра «Быстрый лыжник».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
51	Лыжные эстафеты по кругу 300 – 400 м.	1		Передвижение базовыми лыжными ходами.	
52	Преодоление на лыжах 1 км (девочки); 2 км (мальчики).	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
4 четверть - 16 часов					
	<i>Элементы акробатических упражнений</i>	3			
53	Стойка на лопатках перекатом вперед из упора присев.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	

54	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		Технически правильное выполнение комбинации акробатических упражнений.	
55	Два последовательных кувырка вперед.	1		Технически правильное выполнение комбинации акробатических упражнений.	
	Легкая атлетика	2			
56	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		Выполнение фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	
57	Прыжки с предметами и без них.	1		Выполнение прыжков с предметами, изучение техники прыжков с предметами.	
	Пионербол	7			
58	Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1		Расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение игроков.	
59	Передача мяча сверху двумя руками.	1		Отработка техники передача мяча сверху двумя руками.	
60	Верхняя передача (над собой, в парах).	1		Умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
61	Верхняя передача (над собой, в парах).	1		Закрепление техники передачи мяча.	
62	Умение принимать мяча двумя руками.	1		Освоение и демонстрация техники перенимание мяча.	
63	Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1		Изучение техники розыгрыша мяча и ловли.	
64	Учебная игра «Пионербол».	1		Расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение игроков.	
	Легкая атлетика	12			
65	Бег с ускорением на отрезках 30 м.	1		Освоение техники бега различными способами.	
66	Бег с ускорением на отрезках 60 м.	1		Освоение техники бега различными способами.	
67	Прыжок в длину с разбега.	1		Выполнение фаз прыжка в длину с разбега.	
68	Кроссовый бег на отрезке до 500 м.	1		Появление качества силы, быстроты, выносливости и координации при беге на длинные дистанции.	

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 7 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечания
1 четверть - 16 часов					
	<i>Гимнастика. Строевые упражнения</i>	6			
1	Значение физической культуры в жизни человека. Размыкания уступами по счету «9», «6», «3» на месте.	1	1	Овладение представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического).	
2	Построение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3.	1		Выполнение строевых упражнений, разминка в движении.	
3	Корректирующие упражнения.	1		Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными - положениями рук.	
4	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1		Выполнение строевых упражнений, разминка в движении.	
5	Упражнения на развитие координации движений.	1		Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами.	
6	Катание мяча одной ногой с продвижением	1		Выполнение упражнений на координацию	

	прыжками на другой.			движений с использованием мячей.	
	Легкая атлетика	12			
7	Ходьба противходом, «змейкой».	1		Развитие координационных способностей ориентировка в пространстве.	
8	Бег на 60 м с низкого старта.	1		Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
9	Бег с ускорением на отрезке 30 м.	1		Выполнение ускорений на короткие дистанции.	
10	Медленный бег до 4 мин.	1		Проявление выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, умение распределять силы.	
11	Кроссовый бег на отрезке 500-1000 м.	1		Освоение техники кроссового бега. Дозировка нагрузки.	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см).	1		Выполнение фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
13	Освоение техники кроссового бега. Дозировка нагрузки.	1		Освоение техники кроссового бега. Дозировка нагрузки.	
14	Ходьба на носках приставным шагом с поворотом.	1		Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок.	
15	Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
16	Упражнения в расслаблении мышц.	1		Рациональная смена напряжения - и расслабление определенных мышечных групп.	
2 четверть – 16 часов					
17	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх (мальчики), смешанные висы (девочки).	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка).	
18	Подвижные игры «Преследование с мячом», «Перехват мяча».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
	Баскетбол	8			

19	Основные правила игры. Штрафные броски.	1		Расстановка игроков, перемещение по площадке. Выполнение штрафных бросков.	
20	Бег с изменением направления. Остановка прыжком шагом после ведения мяча.	1		Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств.	
21	Повороты на месте.	1		Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств.	
22	Передача мяча в парах, тройках.	1		Выполнение остановки прыжком и поворотом при игре в баскетбол.	
23	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и ведения.	1		Отработка бросков мяча из различных положений.	
24	Ведение мяча с изменением направления – передача.	1		Умение моделировать и выполнять сочетание приемов в игре.	
25	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении – ведение – бросок.	1		Умение моделировать и выполнять сочетание приемов в игре.	
26	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		Демонстрация техники выполнения баскетбольных элементов.	
	<i>Гимнастика</i>	4			
27	Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
28	Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
29	Прыжок, согнув ноги, через козла.	1		Технически правильное выполнение опорного прыжка.	
30	Прыжок, согнув ноги, через козла.	1		Технически правильное выполнение опорного прыжка.	
	<i>Легкая атлетика</i>	3			
31	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку).	1		Отработка фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (переход через планку).	
32	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку).	1		Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку).	

3 четверть - 20 часов

	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>13</i>			
33	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности при проведении соревнований по лыжным гонкам.	
34	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку).	1			
35	Совершенствование двухшажного хода.	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
36	Одновременный одношажный ход.	1		Координация движения рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе на отрезках 40-60 м.	
37	Одновременный одношажный ход.	1			
38	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1		Освоение и отработка техники выполнения подъема.	
39	Совершенствование торможения «плугом».	1		Демонстрация выполнения торможения плугом.	
40	Совершенствование торможения «плугом».	1		Демонстрация выполнения торможения плугом.	
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 м (5-6 повторений за урок).	1		Выбор индивидуального темпа передвижения на лыжах.	
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150 - 200 м (2-3 раза за урок).	1		Применение передвижения на лыжах для развития физических качеств.	
43	Лыжная эстафета на кругах 300-400 м.	1		Знание правил и условий проведения лыжных эстафет.	
44	Игры на лыжах «Подбери флажок», «Пустое место».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
45	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
	<i>Элементы акробатических упражнений</i>	<i>4</i>			
46	Стойка на лопатках. Стойка на руках (мальчики).	1		Технически правильное выполнение акробатических упражнений.	
47	Кувырок вперед, назад.	1		Технически правильное выполнение комбинации акробатических.	

48	«Мост» из положения лежа.	1		Демонстрация техники выполнения «Моста» из положения лежа.	
49	Переворот боком (строгий контроль учителя).	1		Технически правильное выполнение акробатических упражнений.	
	Легкая атлетика	3			
50	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
51	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
52	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	1		Отработка фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (переход через планку).	
4 четверть - 16 часов					
	Волейбол	6			
53	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.	1		Освоение техники игры в волейбол. Предупреждение травматизма во время учебной игры.	
54	Стойка и перемещение волейболистов.	1		Расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.	
55	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером, на месте и после перемещения вперед, в стороны	1		Умение моделировать и выполнять сочетание приемов в игре.	
56	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером, на месте и после перемещения вперед, в стороны.	1		Умение моделировать и выполнять сочетание приемов в игре.	
57	Игра «Мяч в воздухе».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
58	Учебная игра «Волейбол».	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
	Гимнастика	2			

59	Упражнение в равновесии.	1		Выполнение упражнений на координацию движений с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая скамейка).	
60	Упражнения на развитие кондиционных способностей.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различными двигательными действиями, составляющие содержание подвижных игр.	
	Легкая атлетика	8			
61	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1		Овладение техники метания набивного мяча (2-3 кг).	
62	Метание в цель.	1		Выполнение техники метания малого мяча. Соблюдать правила и техники безопасности на уроке.	
63	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м	1		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, с соблюдением правил безопасности.	
64	Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.	1		Освоение техники бега различными способами. Проявление качеств сила, быстрота, выносливость и координации при выполнении беговых упражнений.	
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см).	1		Выполнение фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
66	Продолжительная ходьба в различном темпе (20-30 мин) с изменением ширины и частоты шага.	1		Умение моделировать сочетание различных видов ходьбы.	
67	Подвижные игры с элементами ОРУ, легкой атлетики.	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
68	Подвижные игры с элементами ОРУ, легкой атлетики.	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 8 класс

№ п/п	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечания
1 четверть - 16 часов					
	<i>Гимнастика. Строевые упражнения</i>	8			
1	Значение гимнастики для трудовой деятельности человека. Виды гимнастики.	1		Овладение представлениями о значении гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического).	
2	Повороты направо, налево в ходьбе. Отработка строевого шага.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
3	Повороты направо, налево в ходьбе. Отработка строевого шага.	1			
4	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Демонстрация умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении ОРУ	
5	Упражнения с гимнастическими палками.	1			
6	Переноска одного ученика 2-мя, сидящего на взаимноскрещенных руках.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
7	Переноска одного ученика 2-мя, сидящего на взаимноскрещенных руках.	1			

8	Наклоны с подбрасыванием и ловлей предметов.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
	Легкая атлетика	10			
9	Ходьба на скорость (до 15-20 мин).	1		Проявление выносливости и координации при выполнении ходьбы, умение распределять силы.	
10	Старт из положения с опорой на одну руку.	1		Освоение техники выполнения старта из положения с опорой на одну руку.	
11	Бег с ускорениями на отрезках 60 м, 100 м.	1		Правильное финиширование в беге на 60 м, 100 м.	
12	Ходьба на скорость (до 15-20 мин).	1		Правильное финиширование в беге на 60 м, 100 м.	
13	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1		Демонстрация техники выполнения прыжков со скакалкой.	
14	Прыжок в длину с разбега.	1		Демонстрация техники выполнения фаз прыжка в длину с разбега.	
15	Эстафета 4x100.	1		Отработка техники бега различными способами.	
16	Метание в цель.	1		Отработка техники выполнения метания в цель.	
2 четверть - 16 часов					
17	Подвижные игры, преимущественно связанные с бегом.	1		Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	
18	Кроссовый бег на 500 - 1000 м.	1		Проявление выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, умение распределять силы.	
	Баскетбол	8			
19	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1		Отработка элементов игры в баскетбол.	
20	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением, остановкой.	1		Умение моделировать и выполнять сочетание приемов в игре.	
21	Отработка элементов игры в баскетбол.	1		Отработка элементов игры в баскетбол.	

22	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1		Демонстрация умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении элементов спортивной игры.	
23	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
24	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1			
25	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	1		Освоение броска мяча по корзине в движении.	
26	Броски в корзину с различных позиций и расстояний.	1		Дальнейшая отработка бросков мяча по корзине, розыгрыш мяча.	
	<i>Гимнастика</i>	3			
27	Приседания на одной ноге.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
28	ОРУ и корригирующие упражнения.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	
29	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь.	1		Отработка выполнения опорного прыжка.	
	<i>Легкая атлетика</i>	3			
30	Ходьба по гимнастической скамье с доставанием предметов с пола.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
31	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Отработка фаз выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	
32	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
3 четверть - 20 часов					
	<i>Лыжная подготовка</i>	15			
33	Санитарно - гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1		Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
34	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		Освоение правил соревнований по лыжным гонкам. Т/б при проведении соревнований.	

35	Совершенствование одновременного бесшажного хода и одношажного хода.	1		Сочетание попеременных ходов с одновременными.	
36	Совершенствование одновременного бесшажного хода и одношажного хода.	1		Сочетание попеременных ходов с одновременными.	
37	Одновременный двухшажный ход.	1		Соблюдение интервала и дистанции при передвижении изученным ходом.	
38	Одновременный двухшажный ход.	1		Одновременный двухшажный ход.	
39	Поворот махом на месте.	1		Отработка поворота махом на месте.	
40	Комбинированное торможение палками и лыжами.	1		Отработка комбинированного торможения.	
41	Игры на лыжах: «Кто быстрее?», «Попади в круг».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
42	Игры на лыжах: «Кто быстрее?», «Попади в круг».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторов).	1		Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью.	
44	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (2-3 раза).	1		Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью.	
45	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (2-3 раза).	1		Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью.	
46	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	1		Проявление качеств сила, быстрота.	
47	Преодоление на лыжах до 2 – 2,5 км.	1		Передвижение базовыми лыжными ходами.	
	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений	3			
48	Кувырок назад из положения сидя. Повороты налево направо из положения «мост».	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	
49	ОРУ с гимнастическими палками.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
50	Упражнения на развитие кондиционных способностей.	1			
	Легкая атлетика	2			
51	Впрыгивание и спрыгивание с препятствий (маты) до 1 м.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	

52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор индивидуального разбега.	1		Побор индивидуального разбега, для улучшения результатов выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	
4 четверть - 16 часов					
	<i>Волейбол</i>	6			
53	Техника приема и передачи мяча, подачи. Наказание при нарушении правил игры.	1		Владением мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Выполнение штрафных бросков.	
54	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1		Демонстрация умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении элементов спортивной игры.	
55	Верхняя прямая подача в прыжке.	1		Освоение техники выполнения нападающего удара.	
56	Прямой нападающий удар через сетку.	1		Освоение техники выполнения нападающего удара.	
57	Учебная игра «Волейбол».	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
58	Учебная игра «Волейбол».	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
	<i>Гимнастика</i>	2			
59	ОРУ со скакалками.	1		Подача команды при выполнении общеразвивающих упражнений.	
60	Ходьба «змейкой», противходом.	1		Сочетание различных видов ходьбы, соблюдение дистанции в движении.	
	<i>Легкая атлетика</i>	8			
61	Броски набивного мяча на результат разными способами.	1		Выполнение толкания набивного мяча.	
62	Метание на дальность с разбега в коридор 10 м.	1		Демонстрация техники метания на дальность с разбега.	
63	Бег на 1200 м – 2 раза за урок с различных стартов.	1		Бег с переменной скоростью в различном темпе, с различных стартов.	
64	Эстафета 4x100.	1		Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью.	

65	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1		Отработка техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»	
66	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.	1		Проявление выносливости и координации, умение распределять силы.	
67	Подвижные игры.	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
68	Подвижные игры.	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 9 класс

№ п/п	Наименование раздела. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечания
1 четверть - 16 часов					
	<i>Гимнастика. Строевые упражнения</i>	6			
1	Значение гимнастики для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд.	1		Овладение представлениями о значении гимнастики для трудовой деятельности человека.	
2	Сочетание ходьбы и бега в колонне. Походный строй в колонне по 2.	1		Демонстрация выполнения бега под счет, под ритмический рисунок в чередовании с ходьбой.	
3	Повторение всех видов перестроений. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
4	Выполнение упражнений с гимнастическими палками.	1		Демонстрация умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении ОРУ.	

5	Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
6	Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
	Легкая атлетика	9			
7	Ускорения на отрезке 30-60 м.	1		Правильное финиширование в беге на 30 м, 60 м. Демонстрация техники бега на короткие дистанции.	
8	Бег на скорость – 100 м.	1		Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
9	Прыжки в длину с места и с разбега.	1		Демонстрация выполнения техники прыжка в длину с места и разбега.	
10	Метание гранаты.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	
11	Различные виды метания малого мяча.	1		Демонстрация выполнения изученных видов метания малого мяча.	
12	Различные виды метания малого мяча.	1		Демонстрация выполнения изученных видов метания малого мяча.	
13	Медленный бег до 10 -12 мин.	1		Дифференциация силовых, пространственных, временных параметров движений.	
14	Медленный бег до 10 -12 мин.	1			
15	Бег на средние дистанции (800 м).	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	
	Спортивные и подвижные игры	3			
16	Подвижные игры «Лучший бегун», «Эстафеты», «Точно в круг».	1		Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр.	
2 четверть – 16 часов					
17	Учебная игра «Пионербол».	1		Бег на средние дистанции (800 м).	
18	Бег на средние дистанции (800 м).	1		Бег на средние дистанции (800 м).	
	Баскетбол	7			
19	Правила судейства.	1		Освоение основных правил игры в баскетбол и применение их на практике.	

20	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1		Освоение поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении.	
21	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах, тройках, в прыжке.	1		Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения ловли и передачи мяча, с соблюдением правил безопасности.	
22	Ведение мяча с изменением направления.	1		Отработка двигательных действий, составляющих содержание спортивной игры.	
23	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	1		Демонстрация умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении ОРУ.	
24	Учебная игра.	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
25	Учебная игра.	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
	<i>Гимнастика</i>	5			
26	Вис на время с различными положениями ног.	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка).	
27	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу (опираясь на 2,3 рейки от пола мальчики). Пружинистые приседания – девочки.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
28	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу (опираясь на 2,3 рейки от пола мальчики). Пружинистые приседания – девочки.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
29	Опорный прыжок через козла.	1		Демонстрация техники выполнения опорного прыжка. Выполнение страховки.	
30	Опорный прыжок через козла.	1		Демонстрация техники выполнения опорного прыжка. Выполнение страховки.	
	<i>Легкая атлетика</i>	2			
31	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги».	
32	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги».	
3 четверть - 20 часов					

	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>11</i>			
33	Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1		Освоение правил соревнований по лыжным гонкам. Т/б при проведении соревнований.	
34	Совершенствование техники изученных ходов.	1		Соблюдение интервала и дистанции при передвижении изученными ходами.	
35	Спуск в средней и высокой стойке.	1		Отработка техники выполнения подъема и спуска в изученной стойке.	
36	Поворот на месте махом.	1		Отработка поворота махом на месте.	
37	Преодоление бугров и впадин.	1		Передвижение базовыми лыжными ходами.	
38	Поворот на параллельных лыжах при спуске, на лыжне.	1		Освоение техники выполнения поворота на параллельных лыжах.	
39	Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.	1		Прохождение короткой дистанции с максимальной скоростью.	
40	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.	1		Передвижение базовыми лыжными ходами.	
41	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.	1		Передвижение базовыми лыжными ходами.	
42	Прохождение дистанции 2 км на время.	1		Проявление выносливости при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
43	Эстафеты на лыжах.	1		Учить правильному прохождению эстафеты на лыжах.	
	<i>Гимнастика. Акробатические упражнения</i>	<i>7</i>			
44	Упражнения на гимнастической скамье. Ходьба по рейки гимнастической скамьи.	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
45	Упражнения на гимнастической скамье. Ходьба по рейки гимнастической скамьи.	1		Демонстрация техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
46	Кувырок вперед из положения сидя на пятках.	1		Технически правильное выполнение двигательных действий.	
47	«Мостик» с поворотом направо, налево в упор на колени.	1		Демонстрация техники выполнения «Моста» из положения лежа различными способами.	

48	«Мостик» с поворотом направо, налево в упор на колени.	1		Демонстрация техники выполнения «Моста» из положения лежа различными способами.	
49	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу.	1		Взаимодействие со сверстниками в процессе передачи мяча, с соблюдением правил безопасности.	
50	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу.	1		Взаимодействие со сверстниками в процессе передачи мяча, с соблюдением правил безопасности.	
	Легкая атлетика	2			
51	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», «перекидной» для сильных.	1		Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту изученными способами.	
52	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», «перекидной» для сильных.	1		Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту изученными способами.	
4 четверть - 16 часов					
	Волейбол	6			
53	Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	1		Повторение основных требований к занятиям по спортивным играм.	
54	Прием мяча снизу у сетки. Верхняя прямая подача.	1		Выполнение игрового действия в условиях спортивной игры.	
55	Отбивание мяча снизу 2-мя руками через сетку на месте и в движении.	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание спортивной игры.	
56	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1		Отработка блокировки нападающего удара.	
57	Учебная игра.	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
58	Учебная игра.	1		Использование изученных элементов в процессе игры.	
	Гимнастика	3			
59	ОРУ и корригирующие упражнения.	1		Подача команды при выполнении общеразвивающих упражнений.	
60	Упражнения на развитие кондиционных способностей.	1		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	

61	Упражнения в расслаблении мышц.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	
	<i>Легкая атлетика</i>	7			
62	Бег на короткие дистанции (60,100,200 м).	1		Правильный старт и финиширование в беге на короткие дистанции.	
63	Упражнения в беге на отрезке до 60 м в сочетании с ходьбой и медленным бегом.	1		Освоение бега под счет, под ритмический рисунок в чередовании с ходьбой.	
64	Метание различных предметов (мяча, гранаты) с различных исходных положений.	1		Демонстрация техники метания различных предметов, с различных исходных положений.	
65	Бег на средние дистанции (800 м).	1		Отработка техники бега на средние дистанции.	
66	Бег на средние дистанции (800 м).	1		Отработка техники бега на средние дистанции.	
67	Кросс 1000 м – мальчики, 800 м – девочки.	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	
68	Повторение комплексных упражнений.	1		Выполнение упражнения и комплексов с различной оздоровительной направленностью.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, сб.№2. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», м., 2011 г.
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты для учителя физкультуры 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
3. Болотов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физ-ры (5-11 классы). Дрофа, М., 2003 г.
5. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Кремнинская М.М.. Издательство: СПб., «ВЛАДОС», 2013 г.
6. В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2010.
7. С.П.Евсеев «технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.
8. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
9. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт». 1997 г.

10. Ю.В. Менкин «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». – Ростов –на –Дону, «Феникс», 2002 г.

Информационное обеспечение

<http://www.uchportal.ru/load/281-1-0-43340>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/01/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-9>

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/1.html

<http://festival.1september.ru/articles/586152/>

Материально-техническое обеспечение: аудиоманитофон, мультимедиапроектор, экран, фонотека с записями различных музыкальных произведений, видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм; видеофильмы и презентации по темам учебного предмета; печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений; специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи); карточки по физкультурной грамоте; спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.