Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школаинтернат»

УТВЕРЖДАЮ Директор КГОБУ Партизанская КШИ ОВ Осадчая Приказ № 76 2023 г.

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Е.В.Бабанина Принято педагогическим советом Протокол № $\frac{1}{2000}$ от « $\frac{30}{2000}$ » $\frac{1}{2000}$ 2023 г.

Рассмотрено на МО учителей Н.В.Кочеткова Протокол № _____/

«29» ов 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(предметная область «Физическая культура»)

7 «А»класс

(ступень образования /класс)

Составлена на основе Федеральной адаптированной – основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 1)

СОДЕРЖАНИЕ

ПО	ЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Ι. (ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
II. ′	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
PAE	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНІ БОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНА ЗИНЕСКА Я КУЛИТУРА — В 7 КЛАССЕ	ΑЯ
Уј	ЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7 КЛАССЕ ровни достижения предметных результатов по учебному предмету Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса	
	ритерии оценки предметных результатов	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1 утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026;
- «Санитарно эпидемиологические требования к организациями воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;
- Устав образовательного учреждения утвержденный 31.03.2023 года приказ №242-ри;
- Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая

программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

Задачи учебного предмета:

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

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

І. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

Содержание разделов

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

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

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		К		7.11				
		O		Дифференциация в	видов деятельности			
		Л						
		И						
		Ч						
		e						
	Тема	c	Программное					
№	предмета	T	содержание) /	π			
	предмета	В	содержание	Минимальный	Достаточный			
		0		уровень	уровень			
		Ч						
		a						
		c						
		0						
		В						
	Легкая атлетика– 8 часов							
1	Инструктаж по	1	Беседа о	Слушают	Слушают			
	техники		правилах	инструктаж о	инструктаж о			
	безопасности на		техники	правилах	правилах			
	уроках легкой		безопасности на	поведения на	поведения на			
	атлетики.		занятиях легкой	уроках легкой	уроках легкой			
	Ходьба в		атлетикой.	атлетики.	атлетики.			
	различном темпе		Выполнение	Выполняют	Выполняют			
	с выполнением		упражнений в	ходьбу с	ходьбу с			
	заданий учителя		ходьбе в	заданиями по	заданиями.			
	, and the second		определенном	инструкции	Выполняют бег с			
			темпе с	учителя.	преодолением			
			выполнением	Выполняют бег с	препятствий			
			заданий.	преодолением	(высота 30-40 см).			
			Преодоление	препятствий	Выполняют			
			полосы	(высота 10-30 см).	метание мяча в			
			препятствий.	Выполняют	вертикальную			
			Метание мяча в	метание мяча в	цель			
			вертикальную	вертикальную	цель			
			цель	цель				
2	Значение ходьбы	1	Определение	Просматривают	Просматривают			
-	для укрепления	-	оптимального	презентацию	презентацию			
	здоровья		двигательного	«Значение ходьбы	«Значение ходьбы			
	человека.		режима для	для укрепления	для укрепления			
	Продолжительна		своего возраста,	здоровья	здоровья			
	я ходьба 15-20		его виды.	человека». Идут	человека». Идут			
	мин в различном		Выполнение	продолжительной	продолжительной			
	темпе с		продолжительно	ходьбой 10-15	ходьбой 15-20			
	изменением		й ходьбы в	мин.	мин.			
	шага		различном	17111111.	1722211.			
<u> </u>	шага		различном					

				T-5	
			темпе, сохраняя	Выполняют	Выполняют
			правильное	метание мяча в	метание мяча в
			положение тела	вертикальную	вертикальную
			в движении.	цель.	цель.
			Метание мяча в	Выполняют	Выполняют
			вертикальную	прыжки через	прыжки через
			цель.	скакалку на месте	скакалку на месте
			Выполнение	в равномерном	в равномерном
			прыжков через	темпе	темпе
			скакалку		
3	Бег с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	переменной		ходьбы с	ходьбу с	ходьбу с
	скоростью до 5		заданиями.	заданиями.	заданиями.
	мин		Выполнение	Выполняют бег с	Выполняют бег с
			бега легко и	переменной	переменной
			свободно, не	скоростью до 4	скоростью до 5
			задерживая	мин.	мин. Выполняют
			дыхание.	Выполняют	прыжок в высоту
			Выполнение	прыжок в высоту	с разбега
			прыжка в высоту	с разбега	способом
			с разбега	способом	«перешагивание»
			способом	«перешагивание»	r
			«перешагивание	, «порошина»	
			»		
4	Запрыгивание на	1	Выполнение	Выполняют бег на	Выполняют бег
	препятствие	•	бега на отрезке	отрезке 30 м без	на отрезке 30м с
	высотой до 50-		30м с	ускорения.	ускорением
	60 см		ускорением	Запрыгивают и	Запрыгивают на
	OO CW		Выполнение	спрыгивают с	препятствие
			запрыгивания на	препятствия до 50	высотой 60 см.
			препятствие.	см.	Выполняют
			Выполнение	Выполняют	метания мяча на
			метания мяча на	метания мяча на дальность из-за	дальность из-за
			дальность из-за		головы через плечо с 4-6 шагов
			головы через	головы через	с разбега
5	Far na ornantay	1	Плечо	плечо с места	Выполняют
3	Бег на отрезках до 60 м. Беговые	1	Освоение названий	Выполняют	
			беговых	различные виды ходьбы.	различные виды ходьбы.
	упражнения			ходьоы. Выполняют	ходьоы. Выполняют
			упражнений и		
			последовательно	комплекс	комплекс
			сти их	общеразвивающи	общеразвивающи
			выполнения.	х упражнений.	х упражнений.
			Выполнение	Выполняют	Выполняют
			беговых	специально -	специально -
			упражнений.	беговые	беговые
			Выполнение	упражнения,	упражнения,
			быстрого бега на	бегут с	бегут с
			отрезке 60м.	ускорением на	ускорением на

				отрезках до 60 м - 1 раз	отрезках до 60 м - 2-3 раза
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений

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

9	Передача мяча	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	двумя руками от		стойки	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	груди в парах с		баскетболиста.	по одному (на	по одному (на
	продвижением		Передачи мяча	носках, на	носках, на пятках,
	вперед		двумя руками от	пятках).	перекатом с пятки
			груди с шагом	Выполняют	на носок, с
			навстречу друг	комплекс	выпадом).
1	Передача мяча	1	другу.	общеразвивающи	Выполняют
0	двумя руками от		Выполнение	х упражнений.	комплекс
	груди в парах с		ведения мяча на	Отрабатывают	общеразвивающи
	продвижением		месте и в	стойку	х упражнений.
	вперед		движении	баскетболиста.	Отрабатывают
	1 77			Работают в парах.	стойку
				Останавливаются	баскетболиста.
				по сигналу	Работают в парах.
				учителя,	Останавливаются
				выполняют	по сигналу
				повороты на	учителя,
				месте с мячом в	выполняют
				руках, передают и	повороты на
				ловят мяч двумя	месте с мячом в
				руками от груди в	руках, передают и
				парах на месте (на	ловят мяч двумя
				основе образца	руками от груди в
				учителя). Ведут	парах (на основе
				мяч одной рукой	образца учителя).
				на месте и в	Ведут мяч одной
				движении шагом	рукой на месте и в
					движении шагом
1	Ведение мяча с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
1	обводкой		передвижений	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	препятствий		без мяча,	по одному.	по одному.
			остановку	Выполняют	Выполняют
			шагом.	комплекс	комплекс
			Выполнение	общеразвивающи	общеразвивающи
1	Ведение мяча с	1	ведения мяча с	х упражнений.	х упражнений.
2	обводкой		обводкой	Выполняют	Выполняют
	препятствий		условных	передвижение без	передвижение без
			противников.	мяча, остановку	мяча, остановку
			Выполнение	шагом.	шагом.
			передачи мяча	Выполняют	Выполняют
			двумя руками от	ведение мяча с	ведение мяча с
			груди в парах с	обводкой	обводкой
			продвижением	условных	условных
			вперед	противников.	противников
				Выполняют	Выполняют
				передачу мяча	передачу мяча
				двумя руками от	двумя руками от
				груди в парах с	груди в парах с

				продвижением вперед	продвижением вперед
1 3	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
1 4	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирован ие элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
1 5	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо

	TA #		7	-	T = 1
1	Комбинации из	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
7	основных		упражнений с	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	элементов		набивными	по одному.	по одному.
	техники		мячами: броски	Выполняют	Выполняют
	перемещений и		мяча с близкого	комплекс	комплекс
	владении мячом.		расстояния, с	общеразвивающи	общеразвивающи
	Учебная игра по		разных позиций	х упражнений.	х упражнений.
	упрощенным		и расстояния.	Выполняют	Выполняют
	правилам		Выполняют	упражнения с	упражнения с
	-		ведение мяча с	набивными	набивными
1	Комбинации из		передачей, с	мячами. Ведут,	мячами. Ведут,
8	основных		последующим	бросают,	бросают,
	элементов		броском в	подбирают мяч в	подбирают мяч в
	техники		кольцо.	процессе учебной	процессе учебной
	перемещений и		Учебная игра по	игры.	игры.
	владении мячом.		упрощенным	Принимают	Принимают
	Учебная игра по		правилам	участие в учебной	участие в учебной
	упрощенным		правилам	игре	игре
	правилам			m pc	mpe
	правилам		Гимнастика -	14 Hacob	
1	Перестроение из	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
9	• •	1			
9	колонны по		строевых	строевые	строевые
	одному в		действий	действия под	действия.
	колонну по два		согласно расчету	щадящий счёт.	Сочетают ходьбу
	на месте.		и команде.	Сочетают ходьбу	и бег в колонне.
			Освоение	и бег в колонне.	Выполняют
			перестроения из	Выполняют	упражнения со
			колонны по	упражнения со	скакалкой.
			одному в	скакалкой.	Прыгают через
			колонну по два и	Прыгают через	скакалку на месте
			по три на месте.	скакалку на месте	в равномерном
			Тренировочные	в равномерном	темпе на двух,
			упражнения	темпе на двух	одной ноге
			сочетание	ногах	произвольным
			ходьбы и бега в	произвольным	способом
			колонне.	способом	
			Выполнение		
			упражнений со		
			скакалкой.		
			Выполнение		
			прыжков через		
			скакалку на		
			месте в		
			равномерном		
	П	1	темпе	D	D
2	Повороты	1	Ориентирование	Выполняют	Выполняют
0	направо, налево,		в пространстве,	строевые	строевые
	кругом		сохранение	действия под	действия.
	(переступанием).		равновесия при	щадящий счёт.	Выполняют
	(переступанием).		равновесны при	Выполняют	перестроение из

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

2 2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом» . Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
2 3	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцирован ной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
2 4	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением

2	37	1	Carra	D	Campan
2 5	Упражнения с гимнастическим	1	Согласование	Выполняют 4-6 упражнений с	Составляют и
3			движения палки	упражнении с	демонстрируют
	и палками		с движениями		комбинацию на скамейке.
			туловища, ног.	палкой.	
			Составление и	Выполняют	Выполняют
			выполнение	доступные	упражнения с
			комбинации на	упражнения на	гимнастической
2	O	1	скамейке	равновесие	палкой
$\begin{vmatrix} 2 \\ 6 \end{vmatrix}$	Опорный	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
0	прыжок		прыжка согнув	наскок в стойку	опорный прыжок
			ноги через козла,	на коленях.	ноги врозь через
			коня в ширину.	Преодолевают	козла, коня в
	O	1	Преодоление	несколько	ширину с
7	Опорный	1	нескольких	препятствий с	помощью
/	прыжок		препятствий	помощью учителя	учителя.
			различными способами	(по возможности)	Преодолевают
			способами		несколько
	V	1	П 2. 2	D	препятствий
2	Упражнения для	1	Переноска 2-3	Выполняют	Выполняют
8	формирования		набивных мячей	наскок в стойку	опорный прыжок
	правильной		весом до 7-8 кг.	на коленях.	ноги врозь через
	осанки		Переноска	Переносят 1- 2 набивных мячей	козла, коня в
			гимнастического		ширину с
			коня и козла,	весом до 5-6 кг.	помощью
			матов на	Переносят	учителя.
			расстояние до 15	гимнастического	Переносят 2- 3
			м. Выполнение	коня и козла,	набивных мячей
			прыжка согнув	маты на	весом до 7-8 кг.
			ноги через козла,	расстояние до 10	Переносят
			коня в ширину.	М.	гимнастического
					коня и козла,
					маты на
					расстояние до 15 м.
2	Упражнения со	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
9	скакалками	1	упражнений со	упражнения со	упражнения со
	CRURUSTRUMM		скакалкой.	скакалкой после	скакалкой по
			Выполнение	обучающей	показу и
			прыжковых	помощи учителя.	инструкции
			упражнений с	Выполняют	учителя.
			точностью	прыжковые	Выполняют
			прыжка	упражнения под	прыжковые
			прымми	контролем	упражнения после
				учителя	инструкции
3	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
$\begin{vmatrix} 3 \\ 0 \end{vmatrix}$	гантелями	1	упражнений с	упражнения с	упражнения с
	Tallicaninin		упражнении с гантелями.	гантелями	гантелями.
			Выполнение	меньшее	Выполняют
				количество	
			прыжковых упражнений с	повторений.	прыжковые
			упражнении с	повторении.	

			TOULIACTURA	Виновидиот	VIII DOMENIA IN CORP.
			точностью	Выполняют	упражнения после
			прыжка	прыжковые	инструкции
				упражнения под	
				контролем	
2	V	1	D	учителя	D
3	Упражнения для	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
1	развития		построения в	построение в	построение в
	пространственно		колонну по два,	колонну по два,	колонну по два,
	- временной		соблюдая	соблюдая	соблюдая
	дифференцировк		заданное	заданное	заданное
	и и точности		расстояние.	расстояние (по	расстояние.
	движений		Выполнение	ориентирам).	Прыгают в длину
			прыжка в длину	Прыгают в длину	с места на
3	Упражнения для	1	с места на	с места на	заданное
2	развития		заданное	заданное	расстояние без
	пространственно		расстояние без	расстояние с	предварительной
	- временной		предварительной	предварительной	отметки.
	дифференцировк		отметки.	отметки.	Передают
	и и точности		Передача	Передают	набивной мяч
	движений		набивного мяча	набивной мяч	сидя, стоя из
			сидя, стоя из	сидя, стоя из	одной руки в
			одной руки в	одной руки в	другую над
			другую над	другую над	головой
			головой	головой меньшее	
				количество	
			<u> </u> Лыжная подготові	повторений	1
2	C				C
3	Совершенствова	1	Выполнение	Смотрят показ с	Смотрят показ с
3	ние		строевых	объяснением	объяснением
	одновременного		действий с	безопасного	безопасного
	бесшажного		лыжами.	передвижения с	передвижения с
	хода		Беседа о технике	лыжами под	лыжами под
			безопасности во	рукой и на плече.	рукой и на плече.
			время	Совершенствуют	Совершенствуют
			передвижений с	технику	технику
			лыжами под	выполнения	выполнения
			рукой и на	строевых команд	строевых команд
			плече.	и приемов.	и приемов.
			Передвижение	Смотрят показ с	Смотрят показ с
			скользящим	объяснением	объяснением
			шагом по	техники	техники
			лыжне.	одновременного	одновременного
			Освоение	бесшажного хода	бесшажного хода
			техники	и выполняют	и выполняют
			одновременного	передвижение на	передвижение на
			бесшажного	лыжах	лыжах
			хода		

_		4	2	П	T T
3	Одновременный	1	Закрепление	Передвигаются	Передвигаются
4	двухшажный		способа	попеременным	попеременным
	ход		передвижения	двухшажным и	двухшажным и
			попеременным	одновременным	одновременным
3	Одновременный	1	двухшажным	бесшажным	бесшажным
5	двухшажный		ходом на лыжах.	ходом. Смотрят	ходом. Смотрят
	ход		Передвижение	показ с	показ с
			одновременным	объяснением	объяснением
			бесшажным	техники	техники
			ходом.	одновременного	одновременного
			Освоение	двухшажного	двухшажного
			техники	хода и выполняют	хода и выполняют
			одновременного	передвижение на	передвижение на
			двухшажного	лыжах	лыжах
	_		хода	_	_
3	Поворот махом	1	Закрепление	Выполняют	Выполняют
6	на месте		способа	поворот махом на	поворот махом на
			передвижения на	месте на лыжах	месте на лыжах.
3	Поворот махом	1	лыжах.	по инструкции и	Выполняют
7	на месте		Выполнение	показа учителя.	передвижение на
			поворота махом	Передвигаются	лыжах
			на лыжах.	попеременным и	изученными
			Передвижение	одновременным	ходами
			попеременным и	бесшажным	
			одновременным	ходом по	
			двухшажным	возможности	
	TC	1	ходом		C
3	Комбинированн	1	Освоение	Смотрят показ с	Смотрят показ с
8	ое торможение		способа	объяснение	объяснение
	лыжами и		торможения на	техники	техники
	палками		лыжах.	выполнения	выполнения
			Передвижение	торможения.	торможения.
			попеременным и	Осваивают	Выполняют
			одновременным	комбинированное	комбинированное
			двухшажным	торможение	торможение
2	ICC-	1	ходом	лыжами и	лыжами и
3	Комбинированн	1		палками (по	палками.
9	ое торможение			Возможности)	Выполняют
	лыжами и			Передвигаются	передвижение на
	палками			попеременным и	лыжах
				одновременным	изученными
				бесшажным	ходами
				ходом по	
				возможности	
				торможение	
				лыжами и	
				палками (по	
1	Operation	1	D. шолиотия	Возможности)	Риполиятот
$\begin{vmatrix} 4 \\ 0 \end{vmatrix}$	Обучение	1	Выполнение способа	Осваивают	Выполняют
U	правильному		CHOCOGA	комбинированное	комбинированное

	пологиче него		TOTALIONAL	TOTALONICATIVA	TOTALONION
	падению при		торможения на	торможение	торможение
	прохождении		лыжах.	лыжами и	лыжами и
	спусков		Освоение	палками (по	палками.
			техники падения	возможности).	Выполняют
			на бок	Смотрят показ с	подъем
				объяснение	«лесенкой»,
				технике	«ёлочкой»,
				правильного	имитируют и
				падения при	тренируют
				прохождении	падение при
				спусков.	прохождении
				Выполняют	спусков.
				спуски в средней	
				стойке	
4	Повторное	1	Тренировочные	Осваивают	Выполняют
1	передвижение в		упражнения на	комбинированное	комбинированное
	быстром темпе		комбинированно	торможение	торможение
	на отрезках 40-		е торможение на	лыжами и	лыжами и
	60 м		лыжах.	палками (по	палками.
4	Повторное	1	Прохождение на	возможности).	Передвигаются в
2	передвижение в		лыжах отрезков	Передвигаются в	быстром темпе на
	быстром темпе		на скорость	быстром темпе на	отрезке от 40- 60
	на отрезках 40-		1	отрезке от 30- 40	M.
	60 м			M	
4	Повторное	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
3	передвижение в		поворота махом	поворот махом на	поворот махом на
	быстром темпе		на лыжах.	месте на лыжах	месте на лыжах.
	по кругу 100-150		Сохранение	по инструкции и	Проходят на
	M		равновесия при	показа учителя.	скорость отрезок
4	Повторное	1	спуске со склона	Проходят на	на время от 100-
4	передвижение в	-	в высокой	скорость отрезок	150 м (девочки- 3-
•	быстром темпе		стойке,	на время от 100-	5 раз, мальчики-
	по кругу 100-150		закрепление	150 м (девочки- 1	5-7 pas)
	ио кругу 100-130 м		изученной	раз, мальчики- 2	(, pus)
	141		техники подъема	раза)	
4	Игры на лыжах:	1	Совершенствова	Играют в игры на	Играют в игры на
5	« Пятнашки	1	ние техники	лыжах(по	лыжах
	простые»,		передвижения	возможности)	лыках
	простые», «Самый меткий»		без палок,	bosmownocin)	
	Weampin Metrini		развитие		
			*		
			ловкости в играх		
1	Игри по питом :	1	На лыжах	Игратот в играл из	Играют в играл ис
4	Игры на лыжах:	1	Освоение	Играют в игры на	Играют в игры на
6	«Переставь		техники	лыжах(по	лыжах по
	флажок»,		изученных	возможности)	инструкции
	«Попади в круг»,		способов		учителя
	«Кто быстрее»,		передвижения в		
	«Следи за		игровой		
	сигналом»		деятельности		

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

				Осваивают стойку	правильную	
	_		_	теннисиста	стойку теннисиста	
5	Правила	1	Ознакомление с	Выполняют	Выполняют	
2	соревнований по		правилами	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне	
	настольному		соревнований по	по одному.	по одному.	
	теннису.		настольному	Выполняют	Выполняют	
	Учебная игра в		теннису.	комплекс	комплекс	
	настольный		Одиночная игра	общеразвивающи	общеразвивающи	
	теннис		Концентрирован	х упражнений.	х упражнений.	
			ие внимания во	Рассматривают	Рассматривают	
			время игры.	видеоматериал по	видеоматериал по	
				теме.	теме «Правила	
				«Правила	соревнований по	
				соревнований по	настольному	
				настольному	теннису». Играют	
				теннису» с	в одиночные игры	
				помощью		
				учителя.		
				Играют в		
				одиночные игры(
				по возможности)	7	
5	Передача мяча	1	Закрепление	Выполняют	Выполняют	
3	сверху и снизу		техники	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне	
	двумя руками на		передачи мяча	по одному.	по одному.	
	месте в		сверху и снизу	Выполняют	Выполняют	
	волейболе		двумя руками на	комплекс	комплекс	
			месте	общеразвивающи	общеразвивающи	
				х упражнений.	х упражнений.	
				Выполняют прием	Выполняют прием	
				и передачу мяча	и передачу мяча	
				снизу и сверху,	снизу и сверху,	
				передачу двумя	передачу двумя	
				руками на месте (руками на месте	
5	Пополоно мано	1	Сорожинацатрора	по возможности) Выполняют	Выполняют	
4	Передача мяча	1	Совершенствова			
4	сверху и снизу		ние техники	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне	
	двумя руками		выполнения	по одному. Выполняют	по одному. Выполняют	
	после перемещений		передачи мяча	комплекс	выполняют комплекс	
	перемещении		сверху и снизу двумя руками	общеразвивающи	общеразвивающи	
			двумя руками после	х упражнений.	х упражнений.	
			перемещений	Принимают и	х упражнении. Принимают и	
			перемещении	передают мяч	передают мяч	
				сверху и снизу в	сверху и снизу в	
				парах на месте	парах после	
				Tapax Ta Wice Te	перемещений	
5	Прием и	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют	
5	передача мяча	1	приема и	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне	
	над собой сверху		присма и передачи мяча	по одному.	по одному.	
	и снизу		передачи мяча	Выполняют	по одному. Выполняют	
	и спизу			DIMOMIMOI	PRITOTITATOL	

			над собой сверху	комплекс	комплекс
			и снизу	общеразвивающи	общеразвивающи
				х упражнений.	х упражнений.
				Выполняют прием	Выполняют прием
				и передача мяча	и передача мяча
				над собой сверху	над собой сверху
				и снизу.	и снизу
5	Прыжки с места	1	Сочетание	Выполняют	Выполняют
6	и с шага в		работу рук, ног в	ходьбу в колонне	ходьбу в колонне
	высоту и длину		прыжках у	по одному.	по одному.
	(2-3 серии		сетки.	Выполняют	Выполняют
	прыжков по 5-10		Закрепление	комплекс	комплекс
	прыжков за		правил перехода	общеразвивающи	общеразвивающи
	урок).		по площадке.	х упражнений.	х упражнений.
	Учебная игра в		Выполнение	Прыгают вверх с	Прыгают вверх с
	волейбол		игровых	места и с шага, у	места и с шага, у
	воленоол		действий с	сетки (1-2 серии	сетки.
			соблюдением	прыжков по 5-5	Выполняют
			правила игры	прыжков по 3-3 прыжков за урок).	
			правила игры	Выполняют	переход по
					площадке, играют
				переход по	в учебную игру
				площадке, играют	
				в учебную игру	
			Т	(по возможности)	
	T.	1	Легкая атлетика		D
5	Бег на короткую	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
7	дистанцию		ходьбы	ходьбу группами	комплекс
			группами	наперегонки.	общеразвивающи
			наперегонки.	Выполняют	х упражнений.
			Выполнение	комплекс	Выполняют
			перепрыгивания	общеразвивающи	эстафетный бег
			HAMAS HAGHARIH IA		
			через набивные	х упражнений.	(по кругу 60 м) с
			мячи	х упражнении. Выполняют	правильной
			мячи Выполнение	Выполняют перепрыгивания	правильной передачей
			мячи	Выполняют перепрыгивания через набивные	правильной
			мячи Выполнение	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	правильной передачей
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый	Выполняют перепрыгивания через набивные	правильной передачей эстафетной
			мячи Выполнение бега с высокого старта,	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	правильной передачей эстафетной палочки.
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта,	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта,
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных
			мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют	правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из

5 8	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
5 9 6 0	9 с полного разбега6 Прыжок в длину		Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют
			для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
6 1	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг

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

	длинной дистанции.	

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7 КЛАССЕ

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

Обучающиеся должны:

Минимальный уровень:

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

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

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,

координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Критерии оценки предметных результатов

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
 - несинхронность выполнения движений.

Оценка «З» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставиться.

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;

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

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

<u>Оборудование</u>: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

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

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

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

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

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

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

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

	спине (количество раз за 1м.)						
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м		ı	Без учета	а времени	ı	

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