

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
школы-интерната
от _____ № _____
Директор школы-интерната
_____ Н.В. Ушакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Адаптивной физической культуре

5-9 классы

Вариант 1

Составитель Сюткина А. В,
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

г. Белая Холуница
2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура (Адаптивная физическая культура) для второго этапа обучения (5-9 классы) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)")
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г № 4/15).

Рабочая программа составлена с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

Предметная область - Физическая культура

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. Выполняют индивидуальные задания, задания по развитию мелкой моторики. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов, с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и

дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разноразовой их физической подготовленности.

2.Общая характеристика учебного предмета "Адаптивная физическая культура" на втором этапе обучения (5-9 классы)

Предметом обучения Адаптивной физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа предусматривает изучение физической культуры на основе единых подходов, исторически сложившихся и выбранных в системе школьного образования и воспитания. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре преимущественно проводятся на открытом воздухе.

3. Место учебного предмета в учебном плане на втором этапе обучения (5-9 классы)

Учебный предмет "Адаптивная физическая культура" входит в предметную область "Физическая культура", относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). По примерному годовому учебному плану на учебный предмет "Адаптивная физическая культура" отведено 3 часа в неделю. Место учебного предмета "Адаптивная физическая культура" в учебном плане для второго этапа обучения (5-9 классы) в соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов за год
5	34	3	102
6	34	3	102
7	34	3	102
8	34	3	102
9	34	3	102
			Всего: 510

4. Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

<i>Минимальный уровень:</i>	<i>Достаточный уровень:</i>
<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</p> <p>определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</p> <p>выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильное размещение спортивных снарядов при</p>

	организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	--

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Формирование базовых учебных действий 5-9 классы

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 5-9 класс

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.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Закаливание на коньках, как средство закаливания организма.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения.

Правила

игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения.

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

6. Тематическое планирование учебного предмета "Адаптивная физическая культура" на втором этапе обучения (5-9 классы) с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Темы разделов	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций. Презентации по видам спорта Видеоролики по технике безопасности
2.	Гимнастика.		Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Овладевать навыками построения и перестроения. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса. Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
3.	Легкая атлетика		Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной

			и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
4.	Лыжная и конькобежная подготовка.		Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Описывать и выполнять технику попеременного двухшажного хода. Выполнять строевые команды. Осваивать передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение. Упражнения в зале: снятие и одевание ботинок, приседания, удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках, перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты
5.	Спортивные и подвижные игры.		Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр Осваивать двигательные действия, составляющие основу спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных и подвижных играх. Презентации и видеоролики по основам обучения техники
		510	

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Библиотечный фонд:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;
- учебники и пособия;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

магнитофон

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1-3 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);

- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- волейбольные мячи;
- козел гимнастический;
- мостик гимнастический;
- аптечка медицинская.
- лыжи
- лыжные палки.

Приложение №1 к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на втором этапе обучения (5-9 классы)

Календарно-тематическое планирование 5б, 5в класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел Легкая атлетика – 14 часов				
1			Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры.. Высокий старт. Бег 30 м	1
2			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение физических упражнений в жизни человека. Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров.	1
3			Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 метров	1
4			Бег на результат 60 метров	1
5			Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1
6			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
7			Метание мяча (150 г) на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8			Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	1
9			Техника челночного бега. Метание мяча в вертикальную цель	1
10			Техника челночного бега. Метание мяча в вертикальную цель	1
11			Кроссовая подготовка по пересеченной местности	1
12			Прыжок в длину с места. Метание мяча с разбега	1
13			Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча с разбега	1
14			Метание мяча с разбега на результат	1
Раздел Спортивные игры (БАСКЕТБОЛ) – 18 часов				
15			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста.	1
16			Ведение мяча на месте. П/И «Мяч с четырех сторон»	1
17			Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом, змейкой. П/И «Охотники и утки»	1
18			Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Передача мяча двумя руками от груди. П/И «Не дай мяч водящему».	1
19			Ведение мяча в движении. Остановка по сигналу. П/И «Мяч с четырех сторон»	1
20			Ведение мяча «змейкой». Бросок мяча с места двумя руками снизу П/И «Самый меткий»	1
21			Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол 4*4	1
22			Бросок мяча с места двумя руками снизу П/И «Самый меткий»	1
23			Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча.	1
24			Игра в мини-баскетбол 4*4	1
25			Бросок мяча с места одной рукой от плеча. П/И «Передал-садись»	1
26			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1
27			Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1

28			Передача мяча с отскоком об пол в парах	1
29			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 4*4	1
30			Эстафеты с ведением и передачей мяча	1
31			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 4*4	1
32			Подвижные игры по выбору	1
Раздел Гимнастика – 15 часов				
33			Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики. Кувырок вперед.	1
34			Кувырок вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
35			Упражнения с гимнастической палкой	1
36			Кувырок назад Упражнения со скакалкой	1
37			Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	1
38			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1
39			Акробатические элементы из 2-3 упражнений Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
40			Мост из положения лежа с помощью. Упражнения с гантелями	1
41			Акробатическая комбинация: Кувырок вперед и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	1
42			Лазание по канату. Упражнение «Аист»	1
43			Лазание по канату. Упражнение «Аист» на результат	1
44			Лазанье по канату Висы: Подтягивание на перекладине	1
45			Подтягивание на низкой перекладине на результат. Упражнение в равновесии «Ласточка»	1
46			Упражнения с обручем. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Упражнение в равновесии «Ласточка»	1
Раздел Лыжная подготовка – 20 часов				
48			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.	1
49			Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
50			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
51			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
52			Спуск с горы, подъём «Ёлочкой»	1
53			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
54			Спуск с горы. Торможение «плугом»	1
55			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1
56			Спуск с горы в низкой и основной стойке Подъем « ёлочкой»	1
57			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1
58			Спуск с горы. Торможение «плугом»	1
59			Лыжная гонка 1 км.	1
60			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1
61			Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1
62			Спуск с горы, поворот переступанием.Подъем «ёлочкой»	1

63			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1
64			Спуски и подъёмы с пологих склонов	1
Раздел Конькобежная подготовка- 9 часов				
65			Техника безопасности на коньках. Занятия на коньках, как средство закаливания	1
66			Стойка конькобежца. Ходьба приставным шагом вправо, влево	1
67			Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела.	1
68			Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела.	1
69			Движение по дуге с отталкиванием правым коньком. Торможение «полуплугом» правым, левым коньком	1
70			Движение по дуге с отталкиванием правым коньком. Торможение «полуплугом» правым, левым коньком	1
71			Скольжение с разведением и сведением ног	1
72			Скольжение с разведением и сведением ног	1
73			Свободное катание	1
Раздел Спортивные игры (ВОЛЕЙБОЛ) – 16 часов				
74			Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка волейболиста. Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1
75			Передача мяча сверху в парах. Прием мяча сверху над собой	1
76			Передача мяча сверху в парах. Прием мяча сверху над собой	1
77			Передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
78			Передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
79			Подача мяча снизу одной рукой. П/И «Мяч в воздухе».	1
80			Передача мяча сверху в парах. Прием мяча сверху над собой	1
81			Подача мяча снизу одной рукой.	1
82			Передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
83			Подача мяча снизу одной рукой. П/И «Мяч в воздухе».	1
84			Передача и ловля мяча двумя руками через сетку. Правила игры в пионербол	1
85			Нападающий удар двумя руками сверху. Учебная двухсторонняя игра в пионербол.	1
86			Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча над головой.	1
87			Подача мяча с боку одной рукой. Розыгрыш мяча в три паса.	1
88			Учебная двухсторонняя игра в пионербол.	1
89			Учебная игра в пионербол	1
Раздел Легкая атлетика - 13 часов				
90			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега. Фазы прыжка	1
91			Прыжок в высоту с разбега. П/И «Удочка», «Прыжок за прыжком».	1
92			Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1

93			Прыжок в длину с мест на результат. Низкий старт. Стартовый разгон. П/И «Прыжок за прыжком»	1
94			Низкий старт. Финиширование. Прыжок в длину с разбега. П/И «Веревочка под ногами»	1
95			Бег 60 метров на результат.	1
96			Метание мяча в вертикальную цель. Кроссовый бег по слабопересеченной местности 1-2 км	1
97			Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. П/И «Снайперы»	1
98			Метание малого мяча на дальность. П/И «Точно в цель»	1
99			Кроссовый бег по слабопересеченной местности 1-2 км. П/И «Салки»	1
100			Метание малого мяча на результат	1
101			Кроссовый бег по слабопересеченной местности 1-2 км. П/И «Охотники и утки»	1
102			Определение уровня физической подготовки.	1

Приложение №2 к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на втором этапе обучения (5-9 классы)

Календарно-тематическое планирование 6в класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел Легкая атлетика – 14 часов				
1			Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15- 20 м.),	1
2			Стартовый разгон, бег по дистанции.	1
3			Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
4			Низкий старт. Финиширование.	1
5			Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1
6			Бег на результат 60м.	1
7			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
8			Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1
9			Метание мяча на дальность с разбега.	1
10			Метание мяча на результат	1
11			Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
12			Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
13			Кроссовая подготовка	1
14			Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1
Раздел Спортивные игры (БАСКЕТБОЛ) – 18 часов				
15			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
16			Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1

17			Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1
18			Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения	1
19			Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1
20			Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1
21			Действия игроков в защите	1
22			Действия игроков в защите	1
23			Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1
24			Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1
25			Ведение с изменением направления движения и скорости	1
26			Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1
27			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1
28			Передачи мяча	1
29			Ведение мяча	1
30			Вырывание и выбивание мяча	
31			Бросок мяча от груди и от плеча	1
32			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1
Раздел Гимнастика – 15 часов				
33			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1
34			Кувырок вперед, кувырок назад, стойки на лопатках.	1
35			Кувырок вперед, кувырок назад, стойки на лопатках.	1
36			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
37			Акробатические комбинации.	1
38			Акробатические комбинации.	1
39			Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
40			Лазание по канату.	1
41			Лазание по канату.	1
42			Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
43			Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
44			<i>Опорный прыжок через козла</i>	1
45			<i>Опорный прыжок через козла</i>	1
46			<i>Опорный прыжок через козла</i>	1
47			<i>Опорный прыжок через козла</i>	1
Раздел Лыжная подготовка – 20 часов				
48			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурный режим, Попеременный двухшажный ход	1
49			Попеременный двухшажный ход	1
50			Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 2 км.	1
51			Попеременный двухшажный ход	1

52			Попеременный двухшажный ход. Передвижение подстанции до 2 км	1
53			Попеременный двухшажный ход	1
54			Попеременный двухшажный ход.Передвижение по дистанции до 2 км	1
55			Попеременный двухшажный ход	1
56			Одновременный бесшажный ход.	1
57			Одновременный бесшажный ход.	1
58			Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1
59			Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1
60			Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1
61			Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
62			Бег на лыжах 1 км- на результат.	1
63			Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	1
64			Совершенствование техники лыжных ходов	1
65			Совершенствование техники лыжных ходов	1
66			Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.	1
67			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов.	1
68			Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов.	1
Раздел Конькобежная подготовка- 5 часов				
69			Техника безопасности на коньках. Занятия на коньках, как средство закаливания	1
70			Стойка конькобежца. Ходьба приставным шагом вправо, влево	1
71			Движение по дуге с отталкиванием правым коньком. Торможение «полуплугом» правым, левым коньком	1
72			Скольжение с разведением и сведением ног	1
73			Свободное катание	1
Раздел Спортивные игры (ВОЛЕЙБОЛ) – 16 часов				
74			Техника безопасности во время занятий пионерболом. Стойки и перемещения.	1
75			Стойки и перемещения. Приём и передача мяча сверху.	1
76			Прием и передача мяча сверху.	1
77			Прием и передача мяча снизу.	1
78			Прием и передача мяча снизу.	1
79			Прямая нижняя подача.	1
80			Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	1
81			Учебная игра пионербол	1
82			Передача мяча сверху двумя руками	1
83			Приём, передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
84			Приём мяча снизу двумя руками.	1
85			Приём, передача мяча снизу двумя руками.	1
86			Нижняя и верхняя прямая подача	1
87			Боковая прямая подача	1

88			Учебная игра пионербол.	1
89			Учебная игра пионербол.	1
Раздел Легкая атлетика - 13 часов				
90			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
91			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
92			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
93			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
94			Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м.	1
95			Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
96			Низкий старт. Финиширование.	1
97			Бег 60 метров	1
98			Метание теннисного на дальность	1
99			Метание малого мяча (150 г) с разбега	1
100			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
101			Кроссовая подготовка 1-2 км.	1
102			Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1

Календарно-тематическое планирование 7в класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел Легкая атлетика – 14 часов				
1			Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры.	1
2			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции	1
3			Низкий старт 20- 40 м. Стартовый разгон.	1
4			Низкий старт. Финиширование.	1
5			Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1
6			Бег на результат 60м.	1
7			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
8			Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1
9			Метание мяча на дальность с разбега.	1
10			Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
11			Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
12			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
13			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
14			Кроссовая подготовка	1
Раздел Спортивные игры (БАСКЕТБОЛ) – 18 часов				
15			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение	1

			игрока. Ведение мяча.	
16			Ловля и передача мяча. Передвижения и остановки. Передачи мяча	1
17			Бросок одной, двумя руками в прыжке. Остановка прыжком.	1
18			Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	1
19			Развитие координационных способностей	1
20			Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1
21			Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.	1
22			Развитие координационных качеств. Введение мяча на месте правой (левой) рукой	1
23			Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
24			Развитие координационных способностей	1
25			Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
26			Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1
27			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1
28			Передачи мяча	1
29			Ведение мяча	1
30			Вырывание и выбивание мяча	
31			Бросок мяча от груди и от плеча	1
32			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1
Раздел Гимнастика – 15 часов				
33			Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гибкости, ловкости и силы.	1
34			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
35			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
36			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
37			Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
38			Акробатические комбинации.	1
39			Акробатические комбинации	1
40			Акробатические комбинации.	1
41			Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	1
42			Лазание по канату.	1
43			Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
44			Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
45			Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1
46			Опорный прыжок согнув ноги	1
47			Опорный прыжок через козла согнув ноги	1
Раздел Лыжная подготовка – 20 часов				
48			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Экипировка лыжника	1
49			Попеременный двухшажный ход	1
50			Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы	1
51			Одновременный бесшажный ход.	1
52			Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы	1
53			Эстафеты.	1
54			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1

55			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
56			Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы	1
57			Одновременный бесшажный ход.	1
58			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1
59			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1
60			Прохождение дистанции 1 км.	1
61			Прохождение дистанции 2 км. Спуск с горы. Торможение «плугом».	1
62			Прохождение дистанции 2 км. Спуск с горы. Торможение «плугом».	1
63			Спуск с горы. Торможение «плугом».	1
64			Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем	1
65			Прохождение дистанции 3 км. Спуск с горы. Торможение «плугом».	1
66			Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем	1
67			Прохождение дистанции 3 км. Спуск с горы. Торможение «плугом».	1
68			Прохождение дистанции 2 км.	1
Раздел Конькобежная подготовка- 5 часов				
69			Техника безопасности на коньках. Занятия на коньках, как средство закаливания	1
70			Стойка конькобежца. Ходьба приставным шагом вправо, влево	1
71			Движение по дуге с отталкиванием правым коньком. Торможение «полуплугом» правым, левым коньком	1
72			Скольжение с разведением и сведением ног	1
73			Свободное катание	1
Раздел Спортивные игры (ВОЛЕЙБОЛ) – 16 часов				
74			Техника безопасности во время занятий волейболом.	1
75			Правила игры. Передача мяча сверху.	1
76			Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
77			Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1
78			Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1
79			Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1
80			Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
81			Игра в мини-волейбол.	1
82			Передача мяча сверху двумя руками	1
83			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
84			Приём мяча снизу двумя руками	1
85			Приём-передача мяча снизу двумя руками	1
86			Нижняя и верхняя прямая подача	1
87			Нападающий удар.	1
88			Учебная игра в волейбол	1
89			Учебная игра в волейбол	1
Раздел Легкая атлетика - 13 часов				
90			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
91			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
92			Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м.	1

93			Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
94			Низкий старт. Финиширование.	1
95			Бег 60 метров	1
96			Метание на дальность	1
97			Метание малого мяча (150 г) с разбега	1
98			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
99			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
100			Кроссовая подготовка 1-2 км.	1
101			Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
102			Бег 2000м.	1

Календарно-тематическое планирование 8в класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел Легкая атлетика – 14 часов				
1			Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры.	1
2			Высокий старт.Встречные эстафеты	1
3			Низкий старт 30- 40 м. Стартовый разгон.	1
4			Низкий старт. Финиширование.	1
5			Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1
6			Бег на результат 60м.	1
7			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
8			Метание мяча на дальность с разбега.	1
9			Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
10			Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
11			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
12			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
13			Кроссовая подготовка	1
14			Бег 2000м.	1
Раздел Спортивные игры (БАСКЕТБОЛ) – 18 часов				
15			Техника безопасности на уроках спортивных игр.Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком.	1
16			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча.	1
17			Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1
18			Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	1
19			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
20			Передача мяча в движении двумя руками от головы.	1
21			Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1
22			Быстрый прорыв (2 х1).	1

23			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3,	1
24			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 4*4	1
25			Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
26			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
27			Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления	1
28			Вырывание и выбивание мяча	1
29			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1
30			Вырывание и выбивание мяча	
31			Бросок мяча от груди и от плеча	1
32			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1
Раздел Гимнастика – 15 часов				
33			Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гибкости, ловкости и силы.	1
34			Акробатические упражнения.	1
35			Акробатические упражнения.	1
36			Акробатические упражнения.	1
37			Акробатические упражнения.	1
38			Акробатическое упражнение. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
39			Акробатическое упражнение. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
40			Акробатические комбинации.	1
41			Акробатические комбинации.	1
42			Акробатические комбинации.	1
43			Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
44			Опорный прыжок	1
45			Опорный прыжок	1
46			Опорный прыжок	1
47			Опорный прыжок	1
Раздел Лыжная подготовка – 20 часов				
48			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурные нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время, меры безопасности	1
49			Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника подъемов и спусков на склонах.	1
50			Техника подъемов и спусков на склонах.	1
51			Техника одновременного бесшажного. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
52			Техника одновременного бесшажного хода на оценку. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
53			Дистанция 2 км. техникой одновременного одношажного хода. Обучение технике поворота «упором».	1
54			Дистанция 2 км техникой одновременного одношажного хода на оценку. Обучение технике поворота «упором».	1
55			Лыжные гонки: 3 км – мальчики, 2 км – девочки. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором».	1
56			Лыжные гонки: 3 км – мальчики, 2 км – девочки на скорость. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором».	1

57			Дистанция 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков	1
58			Дистанция 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков	1
59			Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	1
60			Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	1
61			Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	1
62			Правила соревнований по лыжам. Лыжные гонки 3 км	1
63			Правила соревнований по лыжам. Лыжные гонки 3 км	1
64			Дистанция 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков	1
65			Дистанция 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков	1
66			Дистанция 3,5 км со средней скоростью. Комбинирование торможения спусков	1
67			Дистанция 2 км - девочки, 3 км - мальчики	1
68			Дистанция 2 км - девочки, 3 км - мальчики на оценку	1
Раздел Конькобежная подготовка- 5 часов				
69			Техника безопасности на коньках. Занятия на коньках, как средство закаливания	1
70			Стойка конькобежца. Ходьба приставным шагом вправо, влево	1
71			Движение по дуге с отталкиванием правым коньком. Торможение «полуплугом» правым, левым коньком	1
72			Скольжение с разведением и сведением ног	1
73			Свободное катание	1
Раздел Спортивные игры (ВОЛЕЙБОЛ) – 16 часов				
74			Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Передача мяча сверху.	1
75			Правила игры. Передача мяча сверху.	1
76			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
77			Нижняя прямая подача мяча	1
78			Нижняя прямая подача мяча	1
79			Передача мяча сверху двумя руками	1
80			Нижняя прямая подача мяча	1
81			Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
82			Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
83			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
84			Приём мяча снизу двумя руками	1
85			Приём-передача мяча снизу двумя руками	1
86			Нижняя и верхняя прямая подача	1
87			Нападающий удар.	1
88			Учебная игра в волейбол	1
89			Учебная игра в волейбол	1
Раздел Легкая атлетика - 13 часов				
90			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
91			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1

92			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
93			Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м.	1
94			Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
95			Низкий старт. Финиширование.	1
96			Бег 60 метров	1
97			Метание на дальность	1
98			Метание на дальность	1
99			Метание малого мяча (150 г) с разбега	1
100			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (2-3кг).	1
101			Кроссовая подготовка 1-2 км.	1
102			Бег 2000м.	1

Приложение №5 к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на втором этапе обучения (5-9 классы)

Календарно-тематическое планирование 9в класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел Легкая атлетика – 14 часов				
1			Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры.	1
2			Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3			Низкий старт. Финиширование.	1
4			Низкий старт. Бег на результат 100 м	1
5			Прыжок в длину с разбега.	1
6			Прыжок в длину с разбега.	1
7			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
8			Метание мяча на дальность с разбега.	1
9			Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
10			Техника метания гранаты на дальность с места и разбега; бег на средние и длинные дистанции (400 м, 800м, 1500 м).	1
11			Техника метания гранаты на дальность с места и разбега; бег на средние и длинные дистанции (400 м, 800м, 1500 м).	1
12			Челночный бег 3х10м.	1
13			Кроссовая подготовка.	1
14			Бег 2000м.	1
Раздел Спортивные игры (БАСКЕТБОЛ) – 18 часов				
15			Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
16			Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1
17			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
18			Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1

19			Позиционное нападение со сменой мест.	1
20			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
21			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
22			Передача мяча в движении двумя руками от головы.	1
23			Передача мяча в движении двумя руками от головы.	1
24			Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1
25			Быстрый прорыв (2 х1).	1
26			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3,	1
27			Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 4*4	1
28			Повороты с мячом. Т.Б. на уроках баскетбола	1
29			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
30			Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления	
31			Вырывание и выбивание мяча	1
32			Бросок мяча от груди и от плеча	1
Раздел Гимнастика – 15 часов				
33			Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гибкости, ловкости и силы.	1
34			Акробатические упражнения.	1
35			Акробатические упражнения.	1
36			Акробатическое упражнение. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
37			Акробатическое упражнение. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
38			Акробатические комбинации.	1
39			Акробатические комбинации.	1
40			Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа (девочки).	1
41			Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа (девочки).	1
42			Опорный прыжок	1
43			Опорный прыжок	1
44			Опорный прыжок	1
45			Опорный прыжок	1
46			Опорный прыжок	1
47			Опорный прыжок	1
Раздел Лыжная подготовка – 20 часов				
48			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Температурные нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время, меры безопасности	1
49			Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Развитие выносливости	1
50			Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Развитие выносливости	1
51			Виды лыжного спорта. Спуск с горы	1
52			Техника подъемов и спусков на склонах	1
53			Техника одновременного бесшажного хода . Сведения о технике лыжных ходов	1
54			Техника одновременного бесшажного хода на оценку. Сведения о технике лыжных ходов	1
55			Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью	1

56			Дистанция 2 км техникой одновременного одношажного хода на оценку.	1
57			Обучение технике поворота на параллельных лыжах.	1
58			Лыжные гонки: 3 км – мальчики, 2 км – девочки на скорость.	1
59			Совершенствование техники поворота на параллельных лыжах. Техника торможения «плугом» и «упором».	1
60			Передвижение на лыжах до 4 км. Комбинирование торможения спусков.	1
61			Продолжать обучение горной технике. Учить повороту «махом», зачет.	1
62			Передвижение на лыжах до 4 км со средней скоростью	1
63			Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
64			Правила соревнований по лыжам. Лыжные гонки 3 км	1
65			Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
66			Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
67			Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
68			Дистанция 2 км - девочки, 3 км - мальчики на оценку.	1
Раздел Конькобежная подготовка- 5 часов				
69			Техника безопасности на коньках. Занятия на коньках, как средство закаливания	1
70			Стойка конькобежца. Ходьба приставным шагом вправо, влево	1
71			Движение по дуге с отталкиванием правым коньком. Торможение «полуплугом» правым, левым коньком	1
72			Скольжение с разведением и сведением ног	1
73			Свободное катание	1
Раздел Спортивные игры (ВОЛЕЙБОЛ) – 16 часов				
74			Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Передача мяча сверху.	1
75			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
76			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
77			Нижняя прямая подача мяча	1
78			Нижняя прямая подача мяча	1
79			Нижняя прямая подача мяча	1
80			Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
81			Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
82			Игра «волейбол» по упрощенным правилам	1
83			Передача мяча сверху двумя руками	1
84			Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
85			Приём мяча снизу двумя руками	1
86			Приём-передача мяча снизу двумя руками	1
87			Нижняя и верхняя прямая подача	1
88			Нападающий удар.	1
89			Учебная игра в волейбол	1
Раздел Легкая атлетика - 13 часов				
90			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
91			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
92			Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1

93			Спринтерский бег	1
94			Низкий старт. Стартовый разгон.	1
95			Низкий старт. Финиширование.	1
96			Низкий старт. Бег на результат 100 м	1
97			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
98			Метание мяча на дальность с разбега.	1
99			Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
100			Техника метания гранаты на дальность с места и разбега; бег на средние и длинные дистанции (400 м, 800м, 1500 м).	1
101			Техника метания гранаты на дальность с места и разбега; бег на средние и длинные дистанции (400 м, 800м, 1500 м).	1
102			Бег 2000м.	1