

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДСОШ имени
Л.В. Рыкова
_____/Опарина Г.А./
Приказ №213 от
«16» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития вариант 7
предмет «Физическая культура»**

Составитель: Юферева Н.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория;
Хохряков И.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория;

Наименование УМК :«Физическая культура 5-7 класс». М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М. : Просвещение,2018.
«Физическая культура 8 - 9 классы. Лях В.И.» — М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 68 часов в 5-9 классах при проведении 2 часов в неделю.

с. Дебёсы
2023 год

1. Пояснительная записка

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных

потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности

обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
 - развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
 - профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
 - коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

2. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
		Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;
		Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;
		Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
		История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

**Гимнастика с
элементами
акробатики**

Обучение основным
гимнастическим
элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Этап знакомства с упражнением:

- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;
- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняют действия по разработанным алгоритмам.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- выполняют упражнения целостно.

Обучение элементам
акробатики

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

-составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.

Этап закрепления:

- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);

- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;

- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с

Этап знакомства с упражнением:

одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;

- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления

- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Легкая атлетика

Обучение технике
ходьбы и бега

Ходьба.

Этап знакомства с упражнением:

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

- Самостоятельное построение;

- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

Ходьба приставным шагом левым и правым боком;

- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

Этап закрепления:

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);

ходьба с преодолением несложных препятствий;

- выполняют упражнения в соответствии с планом.

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

Дополнительная коррекционная работа:

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;

Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

Бег по ориентирам;

Бег в различном темпе;

Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

Бег с грузом в руках;

Бег широким шагом на носках по прямой;

Скоростной бег на дистанции 10-30 м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

Бег на 20-30 м;

Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;

- игры на развитие пространственных представлений.

Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);

Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;

Бег на 30 м на скорость;

Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Волейбол:

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом;

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно;
- выстраивают движение самостоятельно.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;
- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

Этап закрепления:

- участвуют в соревнованиях;

сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. - играют;

- самостоятельно осуществляют судейство.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Дополнительная коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

- упражнения для межполушарного взаимодействия.

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

**Лыжная
подготовка**

Обучение основным элементам лыжной подготовки

- 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- 2) подъемы на лыжах в гору;
- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;
- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.

Этап закрепления:

- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;
- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;
- участвуют в соревнованиях.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;
- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняет движения в разном темпе;
- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку,

вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура».

Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
Знания о физической культуре		<p data-bbox="963 622 1342 719">Предметные примерные планируемые результаты</p> <ul data-bbox="895 757 1415 1608" style="list-style-type: none">- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;- знает требования ГТО. <p data-bbox="895 1644 1126 1682"><i>Характеризует:</i></p> <ul data-bbox="895 1718 1415 1977" style="list-style-type: none">- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

**Гимнастика
с элементами
акробатики**

Обучение
основным
гимнастическим
элементам

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;

- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;

- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет серию действий;

- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;

- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;

- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;

- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

Обучение
элементам
акробатики

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;

- выполняет на память серию упражнений;

- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;

- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении

упражнений на развитие статической координации 10 секунд;

- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

**Легкая
атлетика**

Обучение технике ходьбы и бега - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;

- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

- Обучение метанию
малого мяча
- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;
 - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
 - выполняет упражнение целостно;
 - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в

построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

- Играет по правилам без облегчений.

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;

- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;

Проговаривает правила игр;

Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;

Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре			В процессе урока		
2	Спортивные игры	21	22	22	22	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	12	12	12	12
4	Легкая атлетика	22	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
6	Всего часов	68	68	68	68	68

Итого часов за весь период обучения: 340

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов , отвод имых на освое ние темы	Коррекционная работа
<i>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</i>			
<i>1</i>	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	<i>1</i>	
<i>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>			
<i>2</i>	Режим дня и его значение для современного школьника. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	<i>1</i>	
<i>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i> <i>Модуль «Легкая атлетика. Футбол (мини-футбол)9 часа</i> <i>Раздел 4. Спорт</i>			
<i>3(1)</i>	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 9.	<i>1</i>	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных
<i>4(2)</i>	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП. Упражнения на развитие координации.	<i>1</i>	
<i>5(3)</i>	Бег 60 м.(учет)	<i>1</i>	

			упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.	
6(4)	Инструктаж по т. б. на уроках спорт. игр футбол ИОТ № 8, 6.	1		
7(5)	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.(учет)	1		
8(6)	Прыжок в длину с разбега (учет). Жонглирование.	1		
9(7)	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Элементы футбола.	1		
10(8)	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. (учет)	1		
11(9)	Бег 1500 м.(учет) Подвижные игры с элементами футбола	1		
12-13(10-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		
Модуль спортивные игры (баскетбол) 11 часов				
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ИОТ № 1; 8; 6. Стойки и передвижения игрока.	1		Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола.
15 (2)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча от груди	1		
16 (3)	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы.	1		
17 (4)	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». (учет)	1		
18 (5)	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок двумя снизу в движении.	1		
19 (6)	Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1		
20(7)	Ранее разученные технические действия с мячом	1		

	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.		
21(8)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	
22(9)	Бросок одной рукой от плеча на месте. (учет) Учебная игра 3х3.	1	
23(10)	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1	
24(11)	Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра. (учет)	1	
Модуль «Гимнастика» 10 часов.			
25 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ № 7. Упражнения на формирование телосложения Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение общеукрепляющих упражнений, которые применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие
26 (2)	Перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад в группировке. Лазание.	1	
27(3)	2-3 кувырка назад, вперед слитно (учет).	1	
28(4)	Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	
29(5)	Акробатическая комбинация (учет).	1	
30(6)	Упражнение на равновесие. Висы на перекладине.	1	
31(7)	Упражнение на равновесие. Висы и упоры на брусках . Висы на перекладине. (учет)	1	
32(8)	Равновесие – комбинация (д- учет.) Висы и упоры (м.) Контрольный тест № 1.	1	
33(9)	Комбинация на брусках (учет – м. д.). Лазанье по канату.	1	
34(10)	Опорный прыжок через гимнастического козла. (учет) Лазанье по канату.	1	

			правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
Модуль «Зимние виды спорта» 14 часов.			
35 (1)	Инструктаж по Т. Б. на уроках по лыжной подготовке ИОТ №2 Подбор лыжного инвентаря.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
36 (2)	Техника передвижения на лыжах. Повороты на месте махом, переступанием.	1	
37 (3)	Попеременный двухшажный ход. Первая помощь при обморожениях.	1	
38 (4)	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
39 (5)	Одновременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход .	1	
40(6)	Одновременные хода (учет).	1	
41(7)	Подъемы и спуски с гор. Повороты в движении.	1	
42(8)	Торможения. Повороты в движении.	1	
43 (9)	Подъем «елочкой», «лесенкой» в гору (учет).	1	
44(10)	Торможение и повороты «плугом» (учет).	1	
45(11)	Лыжные гонки 1км.(учет)	1	
46(12)	Игры и эстафеты на учебном склоне	1	
47(13)	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона		

Модуль спортивные игры (волейбол) 10 часов.			
48 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр ИОТ № 8. Стойка и передвижения игрока	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола.
49 (2)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Первая помощь при травмах.	1	
50 (3)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой и после передачи вперед.	1	
51 (4)	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Основы олимпийских знаний.	1	
52 (5)	Передачи мяча двумя руками сверху (учет).	1	
53 (6)	Прием мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	
54 (7)	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	
55 (8)	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками (учет)	1	
56(9)	Пионербол с применением нижней прямой подачи. Контрольный тест № 2.	1	
57 (10)	Нижняя прямая подача (учет) Волейбол по упрощенным правилам. (учет)	1	
Модуль легкая атлетика. Модуль спортивные игры (футбол) 8 часов.			
58 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а ИОТ №9. КДП	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
59 (2)	Шестиминутный бег.(учет) Основы олимпийских знаний.	1	
60(3)	Инструктаж по Т.Б. на уроках футбола ИОТ № 8, 6. История возникновения футбола.	1	
61(4)	Бег 60 м. (учет) Прыжок в длину с разбега. Элементы футбола.	1	
62 (5)	Прыжок в длину с разбега. Удары, остановки, ведение мяча.	1	
63 (6)	Прыжок в длину с разбега. (учет) Метание малого мяча с разбега.	1	
64 (7)	Жонглирование мячом. Метание малого мяча. (учет)	1	
65 (8)	Бег 1500 м. (учет)	1	
66-68(9-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
<i>Легкая атлетика . Спортивные игры (футбол) 11 часов</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. История физической культуры.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
2	Высокий старт. Низкий старт и стартовый разгон.К.Д.П. Закаливание.	1	
3	Инструктаж по ТБ на уроках футбола ИОТ № 8, 6. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
4	Бег 60 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
5	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Элементы футбола.	1	
6	6 – минутный бег (учет). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	
7	Метание малого мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Учебная игра футбол.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
9	Бег 1500 метров (учет). Подвижные игры.	1	
10	Ведение мяча. Эстафетный бег. Учебная игра футбол.	1	

11	Эстафетный бег и правила соревнований. Ведение мяча.	1	
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ № 1, 8, 6. Стойки и передвижения игрока.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола.
13	Ведение мяча в средней стойке на месте. Передачи мяча.	1	
14	Передача мяча одной рукой от плеча на месте (учет). Ведение мяча в низкой и в высокой стойке.	1	
15	Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча в парах, в тройках.	1	
16	Ведение мяча (учет). Броски мяча с места.	1	
17	Остановка в два шага. Передачи мяча в движении.	1	
18	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.	1	
19	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.	1	
20	Передача мяча двумя руками над головой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Комбинация из технических элементов	1	
21	Передачи мяча в тройках в движении. Комбинация из технических элементов(учет) Броски мяча после ведения.	1	
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	1	

Гимнастика с элементами акробатики 12 часов

23	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики ИОТ №7. Кувырки вперед, назад.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
24	Страховка и самостраховка на снарядах. 2 – 3 кувырка вперед слитно.	1	
25	2 – 3 кувырка вперед и назад слитно. Основы олимпийских знаний	1	
26	2 – 3 кувырка вперед и назад слитно (учет). Мост, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	
27	Акробатическая комбинация (учет). Висы и упоры.	1	
28	Комбинация на брусьях и перекладине. Упражнения на бревне.	1	
29	Комбинация на брусьях и перекладине (учет) (м.) Упражнения на бревне.	1	
30	Упражнения на бревне (учет). Опорный прыжок.	1	
31	Опорный прыжок. Комбинация на брусьях (учет) (Д)	1	
32	Опорный прыжок. Контрольный тест № 1.	1	
33	Опорный прыжок (учет). Лазание по канату.	1	

34	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
Лыжная подготовка 13 часов.			
35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки ИОТ № 2. Основы ЗОЖ.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
36	Техника лыжных ходов. Правила соревнований.	1	
37	Попеременный двухшажный ход.	1	
38	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
39	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1 км. (учет).	1	
40	Одновременный двухшажный ход (учет). Одновременный бесшажный ход.	1	
41	Одновременный бесшажный ход (учет).	1	
42	Лыжные гонки на 2 км. (учет). Подъем в гору скользящим шагом.	1	
43	Подъем в гору скользящим шагом (учет). Спуски со склонов в основной стойке.	1	
44	Спуски со склонов в основной стойке (учет).	1	
45	Повороты плугом на спуске.	1	
46	Поворот плугом на спуске (учет).	1	
47	Лыжные гонки на 2 км. (учет). Игры и эстафеты.	1	

Спортивные игры (волейбол) 11 часов.			
48	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола ИОТ№ 1,8,6. Стойки и передвижения игроков.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола.
49	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу	1	
50	Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1	
51	Передачи мяча двумя руками сверху (учет). Основы олимпийских знаний.	1	
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
53	Прием мяча снизу. Правила соревнований по волейболу.	1	
54	Нижняя прямая подача (учет). Передачи над собой.	1	
55	Передачи мяча через сетку. Нападающий удар.	1	
56	Передачи мяча через сетку (учет). Нападающий удар.	1	
57	Игра в 3 паса. Учебная игра (учет).	1	
58	Игра в 3 паса. Контрольный тест № 2.	1	
Легкая атлетика. Спортивные игры (футбол) 10 часов.			

59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Правила соревнований.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
60	Высокий старт. КДП.	1	
61	Инструктаж по ТБ на уроках футбола ИОТ № 8, 6. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
62	Бег 60 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Остановка, ведение мяча.	1	
64	6 – минутный бег (учет). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	
65	Метание малого мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Учебная игра футбол.	1	
66	Прыжки в длину с разбега (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
67	Бег 1500 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
68	Эстафетный бег и правила соревнований. Ведение мяча.	1	

7 класса.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.			

1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9,8. КДП.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
2	Низкий старт. КДП. Правила соревнований по л/а.	1	
3	Бег 60 метров (учет). Метание мяча.	1	
4	6-минутный бег (учет). Метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	
5	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	
6	Метание мяча. (учет) Прыжки в длину с разбега	1	
7	Прыжки в длину с разбега Ведение мяча.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет) Игра в футбол.	1	
9	Удар по воротам. Удар по мячу серединой подъема.	1	
10	Бег 1500 метров (учет). Игра в футбол.	1	
11	Остановка мяча. Эстафетный бег.	1	
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.			
12	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Стойки и передвижения игрока.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола.
13	Броски и передачи мяча с места и после ведения с пассивным сопротивлением игрока.	1	
14	Передачи мяча в движении (учет). Броски с пассивным сопротивлением игрока.	1	
15	Штрафной бросок. Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1	
16	Штрафной бросок (учет). Учебная игра.	1	
17	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	
18	Позиционное нападение. Основы развития физических качеств.	1	
19	Сочетание приемов остановок и поворотов игрока. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
20	Сочетание приемов остановок и поворотов игрока (учет) Учебно-тренировочная игра.	1	
21	Нападение быстрым прорывом.	1	

	Заслон.		
22	Нападение быстрым прорывом. Заслон. Учебная игра(учет)	1	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.			
23	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики ИОТ №7. Кувырки вперед, назад.	1	Проведение инструктажа по технике
24	Страховка и самостраховка на снарядах. 2 – 3 кувырка вперед и назад слитно.	1	безопасности на занятиях физической культуры.
25	2 – 3 кувырка вперед слитно (учет). Мост, стойка на лопатках.	1	Выполнение общеукрепляющих упражнений,
26	2 – 3 кувырка назад слитно (учет). Мост, стойка на лопатках(учет).	1	которые применяют для оздоровления и укрепления организма,
27	Акробатическая комбинация. Висы и упоры.	1	повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса,
28	Акробатическая комбинация (учет). Висы и упоры.(Мал.)	1	активизации кровообращения и дыхания:
29	Комбинация на брусьях и перекладине (учет).Мал. Упражнения на бревне.	1	упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;
30	Упражнения на бревне (учет). Опорный прыжок.	1	упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник;
31	Опорный прыжок. Комбинация на брусьях (учет).Дев.	1	упражнения, вырабатывающие правильную осанку;
32	Опорный прыжок (учет) Контрольный тест № 1.	1	упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
33	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	корригирующие упражнения, направленные на
34	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

			восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
Лыжная подготовка 13 часов.			
35	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 2. Попеременный двухшажный ход.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
36	Попеременный двухшажный ход. Подбор лыжного инвентаря.	1	
37	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход(учет) Температурный режим.	1	
38	Лыжные гонки 2 км (учет). Правила соревнований.	1	
39	Одновременный бесшажный, двухшажный ход(учет)	1	
40	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1	
41	Одновременный бесшажный и одношажный ход (учет)	1	
42	Подъем в гору «елочкой». Торможение плугом и упором.	1	
43	Подъем в гору «елочкой» (учет). Спуски со склонов и подъемы в гору.	1	
44	Торможение плугом и упором(учет) Подъемы скользящим шагом.	1	
45	Подъем в гору скользящим шагом. Встречные эстафеты без палок.	1	
46	Подъем в гору скользящим шагом (учет). Спуски, подъемы.	1	
47	Спуски и подъемы. Игры.	1	
Спортивные игры (волейбол) 11 часов.			
48	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Стойка, передвижения игрока.	1	Проведение инструктажа по технике
49	Передачи мяча.	1	

	Первая помощь при травмах, ушибах.		безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола.
50	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи над собой. Основы развития физических качеств.	1	
51	Передачи мяча сверху над собой (учет). Учебная игра.	1	
52	Передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1	
53	Передачи мяча через сетку (учет). Игра в три паса у сетки.	1	
54	Нижняя прямая подача. Игра в три паса у сетки.	1	
55	Нижняя прямая подача (учет). Учебная игра.	1	
56	Нападающий удар. Игра в три паса у сетки. Контрольный тест №2	1	
57	Нападающий удар (учет) Игра в три паса у сетки.	1	
58	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. (учет).	1	
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.			
59	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9,8. КДП.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
60	Низкий старт. КДП.	1	
61	Низкий старт, стартовый разгон. КДП.	1	
62	Бег 60 метров (учет). Метание мяча.	1	
63	6-минутный бег (учет). Метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	
64	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	
65	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега (учет)	1	
66	Прыжки в длину с разбега Ведение мяча правой и левой.	1	
67	Бег 1500 метров (учет). Игра в футбол.	1	
68	Остановка мяча.	1	

	Эстафетный бег. Правила поведения на открытых водоемах.		
--	---	--	--

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9, 8.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
2	Бег с низкого старта до 30 м. КДП.	1	
3	Бег 60 м. (учет). Ведение мяча, жонглирование.	1	
4	6-минутный бег (учет). Основы олимпийских знаний.	1	
5	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Метание мяча (учет). Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча, удары по воротам.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет). Эстафетный бег. Игра в футбол	1	
9	Удар по воротам. Эстафетный бег.	1	
10	Бег 2000 метров (учет). Передача эстафетной палочки.	1	
11	Остановка мяча. Игра футбол.	1	
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.			
12	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Правила соревнований.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение
13	Передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	1	

14	Передачи мяча в движении (учет). Учебная игра.	1	оздоровительно – корректирующих с упражнений использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола.
15	Броски мяча одной рукой от плеча на месте и после ведения.	1	
16	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения (учет).	1	
17	Ведение мяча «змейкой». Сочетание приемов.	1	
18	Ведение мяча «змейкой» (учет). Комбинация из технических элементов.	1	
19	Комбинация из технических элементов. (учет). Основы ЗОЖ.	1	
20	Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия.	1	
21	Штрафной бросок (учет). Двухсторонняя игра.	1	
22	Двухсторонняя игра (учет). Линейные эстафеты.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.			
23	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7. Страховка, самостраховка. Кувырки назад стойка ноги врозь, в полушпагат.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корректирующие деформацию грудной клетки; упражнения,
24	Кувырки назад стойка ноги врозь (учет). Кувырок назад в полушпагат (учет).	1	
25	Акробатическая комбинация.	1	
26	Акробатическая комбинация (учет). Перекладина низкая.	1	
27	Висы и упоры. Подтягивание на перекладине (учет).	1	
28	Комбинация на брусьях и перекладине.	1	

29	Комбинация на брусках р/в и перекладине (учет).	1	дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
30	Упражнение в равновесии, на брусках.	1	
31	Упражнение в равновесии, на брусках. Контрольный тест №1.	1	
32	Упражнение в равновесии, брусках (учет). Опорный прыжок.	1	
33	Опорный прыжок (учет). Лазание по канату.	1	
34	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Лыжная подготовка 13 часов.			
35	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 2. Инвентарь и оборудование.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
36	Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход.	1	
37	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
38	Одновременный одношажный ход (учет).	1	
39	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1	
40	Одновременный бесшажный ход (учет). Спуски и подъемы.	1	

41	Лыжные гонки 3 км (учет).	1	
42	Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой».	1	
43	Спуски в средней стойке (учет). Торможения. Подъем «елочкой» (учет).	1	
44	Торможения, повороты в движении.	1	
45	Торможения, повороты в движении (учет).	1	
46	Лыжные гонки 3 км (учет).	1	
47	Эстафеты 4x1 км. Преодоление препятствий на лыжах.	1	
Спортивные игры (волейбол) 11 часов.			
48	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Правила соревнований.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола.
49	Стойка, перемещения игрока. Основы развития физических качеств.	1	
50	Передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	1	
51	Передачи мяча сверху над собой (учет). Учебная игра.	1	
52	Нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку.	1	
53	Нижняя прямая подача (учет). Прием мяча снизу.	1	
54	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах. Прием мяча снизу.	1	
55	Прием мяча после подачи.(учет). Верхняя прямая подача.	1	

56	Нападающий удар. Игра у сетки в три паса.	1		
57	Нападающий удар (учет). Учебная игра.	1		
58	Двухсторонняя игра (учет). Контрольный тест № 2.	1		
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.				
59	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9, 8. Основы развития физических качеств.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.	
60	Спринтерский бег. Правила соревнований. КДП.	1		
61	Бег 60 м. (учет). Ведение мяча, жонглирование.	1		
62	6-минутный бег (учет). Метание малого мяча.	1		
63	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1		
64	Метание мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча	1		
65	Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча, удары по воротам.	1		
66	Прыжки в длину с разбега (учет). Эстафетный бег. Удар по воротам.	1		
67	Бег 2000 метров (учет). Передача эстафетной палочки.	1		
68	Остановка мяча. Игра футбол. Правила поведения на открытых водоемах.	1		

9класс

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
----------------	------------	-----------------	-------------------------

<i>Легкая атлетика . Спортивные игры (футбол) 11 часов</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. История физической культуры.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
2	Высокий старт. Низкий старт и стартовый разгон.К.Д.П. Закаливание.	1	
3	Инструктаж по ТБ на уроках футбола ИОТ № 8, 6. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
4	Бег 60 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
5	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Элементы футбола.	1	
6	6 – минутный бег (учет). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	
7	Метание малого мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Учебная игра футбол.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
9	Бег 1500 метров (учет). Подвижные игры.	1	
10	Ведение мяча. Эстафетный бег. Учебная игра футбол.	1	
11	Эстафетный бег и правила соревнований. Ведение мяча.	1	
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ № 1, 8, 6. Стойки и передвижения игрока.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на

13	Ведение мяча в средней стойке на месте. Передачи мяча.	1	занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола.
14	Передача мяча одной рукой от плеча на месте (учет). Ведение мяча в низкой и в высокой стойке.	1	
15	Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча в парах, в тройках.	1	
16	Ведение мяча (учет). Броски мяча с места.	1	
17	Остановка в два шага. Передачи мяча в движении.	1	
18	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.	1	
19	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.	1	
20	Передача мяча двумя руками над головой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Комбинация из технических элементов	1	
21	Передачи мяча в тройках в движении. Комбинация из технических элементов(учет) Броски мяча после ведения.	1	
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
23	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики ИОТ №7. Кувырки вперед, назад.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на
24	Страховка и самостраховка на снарядах. 2 – 3 кувырка вперед слитно.	1	занятиях физической культуры. Выполнение

25	2 – 3 кувырка вперед и назад слитно. Основы олимпийских знаний	1	<p>общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);</p>
26	2 – 3 кувырка вперед и назад слитно (учет). Мост, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	
27	Акробатическая комбинация (учет). Висы и упоры.	1	
28	Комбинация на брусьях и перекладине. Упражнения на бревне.	1	
29	Комбинация на брусьях и перекладине (учет) (м.) Упражнения на бревне.	1	
30	Упражнения на бревне (учет). Опорный прыжок.	1	
31	Опорный прыжок. Комбинация на брусьях (учет) (Д)	1	
32	Опорный прыжок. Контрольный тест № 1.	1	
33	Опорный прыжок (учет). Лазание по канату.	1	

34	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
Лыжная подготовка 13 часов.			
35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки ИОТ № 2. Основы ЗОЖ.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
36	Техника лыжных ходов. Правила соревнований.	1	
37	Попеременный двухшажный ход.	1	
38	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
39	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1 км. (учет).	1	
40	Одновременный двухшажный ход (учет). Одновременный бесшажный ход.	1	
41	Одновременный бесшажный ход (учет).	1	
42	Лыжные гонки на 2 км. (учет). Подъем в гору скользящим шагом.	1	
43	Подъем в гору скользящим шагом (учет). Спуски со склонов в основной стойке.	1	
44	Спуски со склонов в основной стойке (учет).	1	
45	Повороты плугом на спуске.	1	
46	Поворот плугом на спуске (учет).	1	
47	Лыжные гонки на 2 км. (учет). Игры и эстафеты.	1	

Спортивные игры (волейбол) 11 часов.			
48	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола ИОТ№ 1,8,6. Стойки и передвижения игроков.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение оздоровительно – корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола.
49	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу	1	
50	Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1	
51	Передачи мяча двумя руками сверху (учет). Основы олимпийских знаний.	1	
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
53	Прием мяча снизу. Правила соревнований по волейболу.	1	
54	Нижняя прямая подача (учет). Передачи над собой.	1	
55	Передачи мяча через сетку. Нападающий удар.	1	
56	Передачи мяча через сетку (учет). Нападающий удар.	1	
57	Игра в 3 паса. Учебная игра (учет).	1	
58	Игра в 3 паса. Контрольный тест № 2.	1	
Легкая атлетика. Спортивные игры (футбол) 10 часов.			

59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Правила соревнований.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях.
60	Высокий старт. КДП.	1	
61	Инструктаж по ТБ на уроках футбола ИОТ № 8, 6. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
62	Бег 60 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Остановка, ведение мяча.	1	
64	6 – минутный бег (учет). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	
65	Метание малого мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Учебная игра футбол.	1	
66	Прыжки в длину с разбега (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
67	Бег 1500 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
68	Эстафетный бег и правила соревнований. Ведение мяча.	1	

6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические

вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.