

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 5-8 классов (Вариант 1)**

Федеральная рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура (V - IX классы) предметной области Физическая культура включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7";

- Адаптивная основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;

- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) 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) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "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).

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, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. 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 образовательной организации.

2. 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.

3. Легкая атлетика.

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

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

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

5. 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).

6. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в 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.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности. Роль физкультуры в подготовке к труду. Медленный бег в равномерном темпе 4 мин. ТБ №	1	
2	Бег на скорость – 60 метров с высокого и низкого старта.	1	
3	Бег на скорость – 60 метров с высокого и низкого старта.	1	
4	Эстафетный бег (60 метров по кругу).	1	
5	Эстафетный бег (60 метров по кругу).	1	
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.	1	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.	1	
8	Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «согнув ноги».	1	
9	Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивания».	1	
10	Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивания».	1	
11	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча в движущуюся цель.	1	
12	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
13	Метание мяча в движущуюся цель.	1	
14	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
15	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
16	Подвижные игры с бегом на скорость «бег за флажками», «перебежки с выручкой».	1	
17	Пионербол. Правила игры в пионербол. ТБ №	1	

18	Пионербол. Правила игры в пионербол. Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	
19	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой.	1	
20	Пионербол. Подача двумя руками снизу, боковая подача. Игра «Мяч соседу».	1	
21	Пионербол. Подача двумя руками снизу, боковая подача. Игра «Мяч соседу».	1	
22	Пионербол. Розыгрыш мяча на 3 паса. Игра «Не дай мяч водящему».	1	
23	Пионербол. Розыгрыш мяча на 3 паса. Игра «Не дай мяч водящему».	1	
24	Учебная игра в пионербол.	1	
25	Учебная игра в пионербол.	1	
26	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях. ТБ №	1	
27	Баскетбол. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	
28	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Игра «Охотники и утки».	1	
29	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра «Не дай мяч водящему».	1	
30	Настольный теннис. Парные игры. Правила игры. ТБ №	1	
31	Подача мяча слева и справа	1	
32	Учебная игра.	1	
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Беседа « Гигиена после занятий физическими упражнениями».	1	
34	Правила поведения при выполнении спортивных команд: «Направо!» ,«Налево!», «Кругом!»	1	
35	Акробатика. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Акробатика. Стойка на лопатках.	1	
36		1	
37	Акробатика. « Мост» из положения лёжа на спине.	1	
38	Акробатическое соединение из различных элементов.	1	
39	Висы и упоры. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху.	1	
40	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	1	

41	Переноска груза и передача предметов (набивного мяча по гимнастической скамейке.)	1	
42	Упражнения в равновесии «Ласточка»	1	
43	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
44	Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.	1	
45	Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.	1	
46	Лазанье и перелазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°	1	
47	Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке.	1	
47	Лазанье по канату способом в три приёма до 3 метров.	1	
49	Опорный прыжок. Прыжок через козла; наскок в упор стоя на коленях; соскок с колен взмахом рук.	1	
50	Соскок с козла мягким приземлением.	1	
51	Прыжок - ноги врозь - через козла	1	
52	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	
53	Расхождение вдвоём при встрече поворотом.	1	
54	Выполнение комбинаций на гимнастической скамейке.	1	
55	Техника безопасности. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	
56	Сочетание разновидностей ходьбы.	1	
57	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1	
58	Челночный бег.	1	
59	Челночный бег 3*15	1	
60	Бег на скорость 60 м. с низкого старта.	1	
61	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»(фазы прыжка)	1	
63	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
64	Прыжки в высоту с укороченного разбега «перекат».	1	
65	Прыжки в высоту с укороченного разбега «перекат».	1	
66	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
67	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
68	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. ТБ №	1	
2	Бег 30,60 метров с низкого старта.	1	
3	Бег 60 метров с низкого старта.	1	
4	Эстафетный бег на отрезках 30 – 50 метров с передачей эстафетной палочки.	1	
5	Эстафетный бег на отрезках 30 – 50 метров с передачей эстафетной палочки.	1	
6	Бег с преодолением препятствий (высота 30 – 40 см).	1	
7	Бег с преодолением препятствий (высота 30 – 40 см).	1	
8	Кроссовый бег 300 метров.	1	
9	Кроссовый бег 300 метров.	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 сантиметров.	1	
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 сантиметров.	1	
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1	
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1	
14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
15	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	1	
16	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	1	
17	Техника безопасности. Игра в теннис. Б №	1	
18	Тактика парных игр.		
19	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой в парах.	1	
20	Пионербол. Подача нижняя прямая (подводящие упражнения).	1	
21	Пионербол. Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	1	
22	Учебная игра в пионербол.	1	
23	Пионербол. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	1	
24	Пионербол. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	1	
25	Учебная игра в пионербол.	1	
26	Учебная игра в пионербол.	1	
27	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке	1	
28	Стойки и перемещение волейболистов.	1	

	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.		
29	Баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.	1	
30	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра	1	
31	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Учебная игра	1	
32	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Броски мяча по корзине	1	
33	Техника безопасности. Повороты и перестроения.	1	
34	Как укрепить кости и мышцы. Дыхательные упражнения.	1	
35	Акробатика. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	
36	Два последовательных кувырка вперёд и назад.	1	
37	«Шпагат» с опорой руками о пол. Эстафеты с элементами акробатики.	1	
38	Перекладина: вис лёжа, вис присев. Подъём с переворотом махом одной ноги.	1	
39	Подтягивание из виса лёжа (девочки). Подтягивание из виса стоя (мальчики).	1	
40	Переноска груза и предмета (двух матов, гимнастического козла).	1	
41	Танцевальные шаги (на носках, с подскоком, приставной шаг). Ритмическая гимнастика.	1	
42	Ходьба под музыку и остановками в конце музыкальной фразы. Ритмическая гимнастика.	1	
43	Лазанье и перелазанье. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и рук.	1	
44	Лазание по канату способом в три приёма. Перелазанье через последовательно расположенные препятствия.	1	
45	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1	
46	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага.	1	
47	Расхождение вдвоём при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лёжа, другой через него.	1	
48	Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.	1	
49	Опорного прыжок. Прыжок –ноги врозь через козла.	1	
50	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1	
51	Прыжок –ноги врозь через козла с поворотом на 90*	1	
52	Прыжок –ноги врозь через козла с поворотом на 90*	1	

53	Преодоление препятствий (козёл, гимнастическая лавка) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку (ногу).	1	
54	Равновесие «Ласточка»	1	
55	Техника безопасности. Ходьба с ускорением.	1	
56	Бег на 60 метров с низкого старта.	1	
57	Бег с ускорением на отрезке 30 метров.	1	
58	Кроссовый бег 500 метров.	1	
59	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
62	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
63	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
64	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1	
65	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1	
66	Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.	1	
67	Эстафетный бег 100 метров по кругу.	1	
68	Преодоление полосы препятствий.	1	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Правила поведения на спортивной площадке. Бег с переменной скоростью до 5 минут.	1	
2	Бег 30,60 метров	1	
3	Бег 30,60 метров.	1	
4	Бег с преодолением препятствий (высота 35-45 сантиметров)	1	
5	Бег с преодолением препятствий (высота 35-45 сантиметров)	1	
6	Эстафетный бег на отрезках 30-50 метров с передачей эстафетной палочки.	1	
7	Челночный бег 3 по 10 метров.	1	
8	Кроссовый бег 300 метров.	1	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» зона отталкивания 40 сантиметров.	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» зона отталкивания 40 сантиметров. Движение рук и ног в полете.		
11	Многоскоки с места и с разбега на результат.	1	
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1	
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. Отработка отталкивания.	1	
14	Метание малого мяча в цель из положения лежа и стоя.	1	
15	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
16	Метание набивного мяча весом 2 кг.из-за головы, через голову.	1	
17	Настольный Теннис. Правила игры. ТБ		
18	Удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Учебная игра.		
19	Техника безопасности. Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.	1	
20	Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
21	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	
22	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед.	1	
23	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.	1	
24	Прием и передача мяча сверху и снизу. Игра «Мяч в воздухе».	1	

25	Учебная игра в волейбол.	1	
26	Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча в движении двумя руками от груди.	1	
27	Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча.	1	
28	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	1	
30	Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
31	Броски мяча в корзину после остановки и после ведения.	1	
32	Учебная игра.	1	
33	Техника безопасности. Повороты и перестроения.	1	
34	Самоконтроль. Повороты на месте и в движении.	1	
35	Акробатика. Кувырок вперед из положения сидя.	1	
36	Тройной кувырок вперед.	1	
37	Стойка на руках (мальчики), «мост» (девочки).	1	
38	Поворот направо и налево из положения «МОСТ» (девочки), стойка на руках (мальчики).	1	
39	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	1	
40	Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения.	1	
41	Упражнения со скакалками. Прыжки с продвижением вперед – назад. Игра: «Вызов победителя»	1	
42	Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками.	1	
43	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1	
44	Упражнения на гимнастической стенке Взмахи ногой. Приседания.	1	
45	Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча. Переноска снарядов. (ТБ)	1	
46	Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец.	1	
47	Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец.		

48	Лазание и перелазание на скорость по гимнастической стенке. Упражнения с малыми мячами.	1	
49	Упражнения с набивными мячами. Прыжок через козла.	1	
50	Опорный прыжок в упор присев на козла. Прыжок ноги врозь. Игра: «Дотянись до веревочки».	1	
51	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину.	1	
52	Построение в две колонны, фигурная маршировка. Передвижение в колонне прыжками. Лазание по гимнастической стенке.	1	
53	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.	1	
54	Упражнение в равновесии «Ласточка».	1	
55	Техника безопасности № Прыжки со скакалкой за 1 минуту	1	
56	Ходьба группами наперегонки	1	
57	Ходьбы, в различном темпе.	1	
58	Бег с ускорением на время (30, 60 м)	1	
59	Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий	1	
60	Кроссовый бег на 1000 метров	1	
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (фазы прыжка).	1	
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
63	Прыжок в высоту с разбега способом- «перекат»:схема техники прыжка	1	
64	Прыжок в высоту с разбега способом- «перекат» схема техники прыжка	1	
65	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка	1	
66	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений.	1	
67	Толкание набивного мяча весом До 2-3 кг.	1	
68	Передача эстафетной палочки в эстафетах. Измерение давления и пульса.	1	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности. Ходьба на скорость (до 15 мин).	1	
2	Ходьба по пересечённой местности 1,5 км.	1	
3	Бег в медленном темпе до 8 мин.	1	
4	Бег на 100 метров с различного старта.	1	
5	Кроссовый бег на 500 метров.	1	
6	Бег на 100 метров с различного старта.	1	
7	Эстафета 4 по 100 метров.	1	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника толчка.	1	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги», мягкость приземления.	1	
11	Тройной прыжок с места.	1	
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат», техника разбега.	1	
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат», техника отталкивания.	1	
14	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат», мягкость приземления.	1	
15	Броски набивного мяча весом 2 кг на результат.	1	
16	Метание малого мяча на дальность. Эстафета.	1	
17	Правила игры в настольный теннис. ТБ № . Удары слева, справа,	1	
18	Прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	
19	Техника безопасности при игре в волейбол, правила игры. Наказания при нарушениях.	1	
20	Волейбол. Техника приёма и передачи мяча.	1	
21	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1	
22	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок.(Ознакомление).	1	
23	Передача мяча в зонах через сетку после приёма мяча с подачи.	1	
24	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (по 5 – 10 прыжков серии).	1	
25	Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, право, лево. Подача нижняя и верхняя. Учебная игра.	1	
25	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	
27	Ловля мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1	
28	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	1	

29	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	1	
30	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1	
31	Учебная игра по упрощённым правилам. Баскетбол.	1	
32	Учебная игра по упрощённым правилам. Баскетбол.	1	
33	Техника безопасности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение всех видов перестроений.	1	
34	Самоконтроль и его основные приёмы. Повороты на месте и в движении. Размыкание.	1	
35	Акробатика. Кувырок назад из положения сидя.	1	
36	Стойка на голове с согнутыми ногами-мальчики; мост – девочки.	1	
37	Стойка на голове с согнутыми ногами-мальчики; «мост»– девочки.	1	
38	Акробатика. Комбинация упражнений. Дыхательные упражнения.	1	
39	Подъём поворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Из упора на нижней жерди опускание вперёд в висе присев.	1	
40	Передача набивного мяча в колонне между ног.	1	
41	Переноска нескольких снарядов по группам. Техника безопасности при переноске снарядов.	1	
42	Сочетание музыкальных танцевальных шагов, Ритмический танец.	1	
43	Сочетание музыкальных танцевальных шагов, Ритмический танец.	1	
44	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке, вверх по канату.	1	
45	Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. «Ласточка».		
46	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав гим, палок, обручей, сохраняя равновесие.	1	
47	Стойка на лопатках, руках.	1	
48	Тройной кувырок в перед.	1	
49	Переноска одного ученика двумя различными способами.	1	
50	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в длину и в ширину.	1	
51	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в длину и в ширину.	1	
52	Прыжок способом «согнув ноги» через козла.	1	
53	Прыжок способом «согнув ноги» через козла.	1	
54	Преодоление полосы препятствий: лазанье по канату, переход на другой спуск, переход на гимнастическую стенку, спуск, опорный прыжок- ноги врозь, кувырок.	1	

55	Техника безопасности. Ходьба группами на перегонки.	1	
56	Ходьба по залу со сменой вида ходьбы, в различном темпе.	1	
57	Бег с ускорением на время - 30, 60 метров.	1	
58	Бег на 100 метров.	1	
58	Кроссовый бег на 1000 метров.	1	
60	Бег на 100 метров с преодолением 5 препятствий.	1	
61	Челночный бег. Прыжки со скакалкой – 1 минуту.	1	
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги», фаза прыжка.	1	
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника разбега и толчка, мягкость приземления	1	
64	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат»; схема техники прыжка.	1	
65	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат»; техника разбега и толчка, мягкость приземления.	1	
66	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений.	1	
67	Толкание набивного мяча весом 2 – 3 кг.	1	
68	Передача эстафетной палочки в эстафетах. Измерение давления и пульса.	1	

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1. Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

2. Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.