

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат № 10, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры и ОБЗР
Протокол №1 от 26.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

27.08. 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 6 лет (5-10 класс)**

Екатеринбург.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»	3
1.2. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»	4
1.3. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане	5
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
5 класс.....	6
6 класс.....	9
7 класс.....	14
8 класс.....	17
9 класс.....	21
10 класс.....	25
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	29
3.1. Личностные результаты	29
3.2. Метапредметные результаты	31
3.3. Предметные результаты	34
5 класс	34
6 класс	36
7 класс	38
8 класс	39
9 класс	41
10 класс	43
IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	47
5 класс (68 ч.)	47
6 класс (68 ч.)	51
7 класс (68 ч.)	56
8 класс (68 ч.)	61
9 класс (68 ч.)	65
10 класс (68 ч.).....	70

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

1.2. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые **задачи**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развитие общей работоспособности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий;
- совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- совершенствование мышечно-суставного чувства;

- совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

1.3. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов.

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 10 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 408 часов.

Особенности распределения учебного материала

Распределение программного материала в АООП ООО 1 варианта соответствует ПООП ООО.

Программный материал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в АООП ООО (вариант 2) распределяется на шесть лет: 5, 6, 7, 8, 9, 10 классы. Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5, 6, 7, 8 классов соответствует ПООП ООО (1 вариант). В 9, 10 классах учебный материал распределяется следующим образом:

- Программный материал 9 класса ПООП ООО таких разделов, как «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»,

«Физическое совершенствование», «Базовая физическая подготовка» делится между 9 и 10 классами.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модуль «Гимнастика», включены наиболее сложные упражнения и комбинации на гимнастических снарядах из материалов 9 класса.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Легкая атлетика» и «Зимние виды спорта» включены наиболее сложные двигательные действия и способы их совершенствования из материалов 9 класса.

- В 10 классе в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», в модули «Спортивные игры» и «Спорт» включено совершенствование ранее изученных технических действий спортивных игр.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

5 класс

Знания о физической культуре.

Составление дневника физической культуры.

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами*

торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола*. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч)*. Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны

с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). *Лыжные гонки.* *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.* *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

6 класс

Знания о физической культуре.

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и

спрыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.

Лазание по канату в три приема.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.

Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча:

передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. *Пионербол*. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола*. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приема и подачи мяча.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание

различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).
Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

7 класс

Знания о физической культуре.

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.

Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

*Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат). *Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны); метание набивного мяча из различных исходных положений. *Легкая атлетика. Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов. *Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

8 класс

Знания о физической культуре.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «гимнастика». Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение. ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис

присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках, сед углом, сед углом ноги врозь. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Модуль «Зимние виды спорта». Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового ходов. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 500.

Модуль «спортивные игры». *Пионербол.* Совершенствование выполнения основных понятий: условие трех шагов, условие трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч за мячом»). Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по

мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов,

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

*Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей.* Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). **Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). **Легкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых*

способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов. ***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.*

9 класс

Знания о физической культуре.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла и коня различными способами на технику выполнения. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный

одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.

Модуль «Спортивные игры». Пионербол. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

10 класс

Знания о физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». *Пионербол.* Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных

способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации

(разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). *Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

3.1. Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,

оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам,

приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

3.2. Метапредметные результаты.

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых

упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при

возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;

- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

3.3. Предметные результаты.

5 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения

техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

6 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо

освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

7 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с

учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

8 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол),

оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

9 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

10 класс

- понимать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в

процессе самостоятельных занятий;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и

спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-10 классы

5-10 класс (68 ч.)

П.п	Виды программного материала	Количество часов (уроков) по четвертям				Электронные образовательные ресурсы
		I	II	III	IV	
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков				
		I	II	III	IV	
4	Легкая атлетика	8			8	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика		16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
6	Лыжная подготовка			14		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
7	Адаптивные спортивные и подвижные игры	8		6	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 5 класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1	1 неделя
2	Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения	1	1 неделя
3	Бег с чередованием с ходьбой, бег с ускорением.	1	2 неделя
4	Бег 60 м. с высокого старта. Тестирование	1	2 неделя
5	Развитие выносливости. Кросс 500 м.	1	3 неделя
6	Метание малого мяча на дальность с места, с одного шага, с разбега.	1	3 неделя
7	Броски набивного мяча из-за головы.	1	4 неделя
8	Игры с элементами бега	1	4 неделя
	Адаптированные спортивные игры с мячом.	8	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Игры с мячом.	1	5 неделя
10	Пионербол. Правила игры, судейство. Роль зрения при движении и передвижении человека.	1	5 неделя
11	Пионербол. Передвижения игроков по площадке. Подачи и прием мяча.	1	6 неделя
12	Пионербол. Учебная игра с соблюдением правил.	1	6 неделя

13	Футбол. Средние и длинные передачи по прямой и диагонали.	1	7 неделя
14	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	7 неделя
15	Голбол. Техника выполнения бросков. Правила игры.	1	8 неделя
16	Голбол. Штрафные броски, тайм-аут.	1	8 неделя
	II ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Гимнастика	16	
17	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Роль и значение занятий физической культурой для здоровья человека.	1	9 неделя
18	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	1	9 неделя
19	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	10 неделя
20	Упражнения утренней гимнастики и физкультминуток	1	10 неделя
21	Упражнения для развития подвижности в суставах (растяжка, шпагаты, полушпагаты, складка)	1	11 неделя
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	11 неделя
23	Упражнения для развития координации. Прыжки на точность приземления и отталкивания.	1	12 неделя
24	Упражнения для развития силы. Метания набивных мячей различными способами	1	12 неделя
25	Комплексы упражнений с гантелями.	1	13 неделя
26	Прохождение полосы препятствий, включая препятствия различной высоты, с лазанием и перелазанием.	1	13 неделя
27	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	1	14 неделя
28	Опорный прыжок через козла способом "согнув ноги", в упор присев.	1	14 неделя

29	Упражнения для развития гибкости (наклоны, махи)	1	15 неделя
30	Акробатические упражнения и комбинации.	1	15 неделя
31	Лазание по канату	1	16 неделя
32	Упражнения на развитие чувства равновесия на гимнастическом бревне, скамейке.	1	16 неделя
	III ЧЕТВЕРТЬ	20	
	Лыжная подготовка	14	
33	Инструктаж по Т.Б., крепление лыж. Подбор инвентаря.	1	17 неделя
34	Скользкий шаг с лыжными палками	1	17 неделя
35	Переменный двухшажный ход, работа рук, ног	1	18 неделя
36	Передвижения на лыжах в колонну по одному.	1	18 неделя
37	Техника двухшажного попеременного хода.	1	19 неделя
38	Техника бесшажного хода.	1	19 неделя
39	Техника выполнения одновременного одношажного и двухшажного хода.	1	20 неделя
40	Спуск в основной и низкой стойках.	1	20 неделя
41	Поворот переступанием на склоне	1	21 неделя
42	Подъем в гору "лесенкой" и "елочкой".	1	21 неделя
43	Торможения после спуска с горы.	1	22 неделя
44	Повороты переступанием в движении при спуске с горы.	1	22 неделя
45	Передвижение на лыжах в среднем темпе до 2 км.	1	23 неделя

46	Подвижные игры на лыжах.	1	23 неделя
	Адаптированные и спортивные игры с элементами волейбола	6	
47	Правила Т.Б. на занятиях по волейболу. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	24 неделя
48	Техника выполнения верхнего приема и передачи мяча.	1	24 неделя
49	Техника выполнения нижнего приема и передачи мяча.	1	25 неделя
50	Передачи мяча через сетку двумя руками.	1	25 неделя
51	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника.	1	26 неделя
52	Учебная игра с элементами волейбола, правила, судейство.	1	26 неделя
	IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола	8	
53	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Приемы измерения пульса.	1	27 неделя
54	Передачи и ловля мяча с отскоком об пол, от груди, от плеча.	1	27 неделя
55	Ведение мяча на месте, в движении правой, левой рукой.	1	28 неделя
56	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	28 неделя
57	Броски мяча в корзину снизу, от груди, от плеча.	1	29 неделя
58	Штрафные броски.	1	29 неделя
59	Броски после ведения.	1	30 неделя
60	Игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов. Правила игры, судейство.	1	30 неделя
	Легкая атлетика	8	

61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой	1	31 неделя
62	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.	1	31 неделя
63	Развитие выносливости. Бег на длинные и средние дистанции.	1	32 неделя
64	Высокий старт. Бег 60м на скорость.	1	32 неделя
65	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1	33 неделя
66	Прыжки в длину с разбега. Техника отталкивания, приземления.	1	33 неделя
67	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	34 неделя
68	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Метания мяча в цель, в даль.	1	34 неделя
	Всего:	68 часов	

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 6 класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма.	1	1 неделя
2	Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	1 неделя

3	Низкий старт. Бег 60м (тестирование)	1	2 неделя
4	Развитие выносливости. Длительный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	2 неделя
5	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	3 неделя
6	Прыжок в длину с разбега, техника отталкивания и приземления.	1	3 неделя
7	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Отталкивание и приземление.	1	4 неделя
8	Техника метаний мяча в цель и даль.	1	4 неделя
	Адаптированные спортивные игры с мячом	8	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила и способы самостоятельных занятий физической культурой.	1	5 неделя
10	Футбол. Ведение мяча. Удары по катящему мячу.	1	5 неделя
11	Футбол. Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	1	6 неделя
12	Пионербол. Правила игры. Техника приема и передачи мяча	1	6 неделя
13	Пионербол. Подачи мяча через сетку.	1	7 неделя
14	Пионербол. Тактика игры в команде. Судейство.	1	7 неделя
15	Голбол. Техника выполнения бросков. Правила игры.	1	8 неделя
16	Голбол. Техника выполнения блокирования. Судейство.	1	8 неделя
	II ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Гимнастика	16	
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	9 неделя

18	Строевые упражнения (построения, перестроения, смыкания, размыкания, строевой шаг).	1	9 неделя
19	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах.	1	10 неделя
20	Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке (передвижения, повороты, равновесия)	1	10 неделя
21	Упражнения на перекладине, гимнастической стенке: висы, упоры. Передвижения в висячем и упоре на руках.	1	11 неделя
22	Акробатические упражнения (стойки, перекуты, упоры).	1	11 неделя
23	Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений.	1	12 неделя
24	Комплекс упражнений с гантелями.		12 неделя
25	Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги"	1	13 неделя
26	Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	1	13 неделя
27	Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	1	14 неделя
28	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	14 неделя
29	Упражнения на тренажерах.		15 неделя
30	Отжимания, подтягивания. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	15 неделя
31	Метания набивных мячей из различных исходных положений и различными способами.	1	16 неделя
32	Комплексы упражнений для развития гибкости. Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой.	1	16 неделя
	III ЧЕТВЕРТЬ	20	
	Лыжная подготовка	14	
33	Инструктаж по технике безопасности. Правила закаливания организма с помощью воздуха, солнца, воды.	1	17 неделя
34	Подбор инвентаря, крепление лыж.	1	17 неделя

35	Совершенствование техники скользящего шага с палками и без.	1	18 неделя
36	Переменный двухшажный ход, работа ног, работа рук.	1	18 неделя
37	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	19 неделя
38	Техника конькового хода.	1	19 неделя
39	Повороты переступанием на месте, в движении.	1	20 неделя
40	Бесшажный ход. Физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	20 неделя
41	Развитие выносливости. Прохождение дистанции с изменением скорости и лыжных ходов	1	21 неделя
42	Подъем в гору "лесенкой", "елочкой"	1	21 неделя
43	Спуск с горы в основной и низкой стойках.	1	22 неделя
44	Торможение "плугом", "упором".	1	22 неделя
45	Передвижение в быстром темпе 1км на результат	1	23 неделя
46	Преодоление небольших препятствий, трамплинов на лыжах.	1	23 неделя
	Адаптивные игры с мячом на основе волейбола	6	
47	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила техники проведения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	24 неделя
48	Основные стойки и перемещения волейболиста.	1	24 неделя
49	Верхний прием и передача мяча.	1	25 неделя
50	Нижний прием и передача мяча.	1	25 неделя
51	Передачи мяча через сетку.	1	26 неделя
52	Подачи мяча через сетку.	1	26 неделя

	IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Адаптивные игры с мячом на основе баскетбола	8	
53	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Упражнения для физкультпауз для оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата.	1	27 неделя
54	Основные стойки и перемещения баскетболиста.	1	27 неделя
55	Остановки прыжком, в два шага.	1	28 неделя
56	Прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую ногу.	1	28 неделя
57	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	29 неделя
58	Передачи мяча от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком.	1	29 неделя
59	Броски мяча в корзину с различных точек.	1	30 неделя
60	Ведение, два шага, бросок.	1	30 неделя
	Легкая атлетика	8	
61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Упражнения для коррекции телосложения с отягощением.	1	31 неделя
62	Развитие скоростных способностей. Стартовые ускорения по сигналу.	1	31 неделя
63	Низкий старт. Специальные беговые упражнения.	1	32 неделя
64	Бег 60м с низкого старта(тест)	1	32 неделя
65	Развитие выносливости. Бег на длинные и средние дистанции.	1	33 неделя
66	Метание малого мяча на дальность, в цель.	1	33 неделя
67	Метание гранаты с места и с шага. Бросок набивного мяча из-за головы.	1	34 неделя
68	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места(тест)	1	34 неделя

	Всего:	68часов	
--	---------------	----------------	--

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 7 класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Гигиена мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортзалах и на открытых площадках.	1	1 неделя
2	Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	1 неделя
3	Низкий старт. Бег 60м (тестирование) с низкого старта.	1	2 неделя
4	Броски и ловля набивных мячей из различных исходных положений. Бросок набивного мяча из-за головы.	1	2 неделя
5	Развитие выносливости. Длительный бег в среднем темпе с финальным ускорением.	1	3 неделя
6	Изучение техники метания гранаты с места.	1	3 неделя
7	Метания мяча с места, с шага, с трех шагов.	1	4 неделя
8	Прыжок в длину с места. Первая помощь при травмах.	1	4 неделя
	Адаптированные спортивные игры с мячом.	8	

9	Инструктаж по Т.Б на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка и ее значение для человека.	1	5 неделя
10	Пионербол. Правила игры, судейство. Двигательные действия как основа технической подготовки.	1	5 неделя
11	Пионербол. Передвижения игроков по площадке. Поддачи и прием мяча.	1	6 неделя
12	Пионербол. Учебная игра с соблюдением правил.	1	6 неделя
13	Футбол. Средние и длинные передачи по прямой и диагонали.	1	7 неделя
14	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	7 неделя
15	Голбол. Техника выполнения бросков. Правила игры и судейство.	1	8 неделя
16	Голбол. Штрафные броски, тайм-аут.	1	8 неделя
	II ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Гимнастика	16	
17	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Роль и значение занятий физической культурой для формирования здорового образа жизни.	1	9 неделя
18	Общеразвивающие упражнения с предметами и без.	1	9неделя
19	Общеразвивающие упражнения в парах. Оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики.	1	10 неделя
20	Упражнения со скакалками.		10 неделя
21	Упражнения для развития гибкости (наклоны, махи).	1	11 неделя
22	Упражнения для развития подвижности в суставах (растяжка, шпагаты, полушпагаты, складка)	1	11 неделя
23	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	12 неделя
24	Упражнения для развития координации. Прыжки на точность приземления и отталкивания.	1	12 неделя

25	Упражнения для развития силы. Лазание по канату.	1	13 неделя
26	Упражнения на развитие чувства равновесия на гимнастическом бревне, скамейке.		13 неделя
27	Развитие силы. Комплексы упражнений с гантелями.	1	14 неделя
28	Гимнастические комбинации из ранее изученных элементов.	1	14 неделя
29	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	1	15 неделя
30	Опорный прыжок через козла способом "согнув ноги", в упор присев.	1	15 неделя
31	Акробатические упражнения и комбинации.	1	16 неделя
32	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	16 неделя
	III ЧЕТВЕРТЬ	20	
	Лыжная подготовка	14	
33	Инструктаж по Т.Б., крепление лыж. Подбор инвентаря.	1	17 неделя
34	Скользкий шаг с лыжными палками	1	17 неделя
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	18 неделя
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	18 неделя
37	Изучение техники бесшажного и конькового ходов.	1	19 неделя
38	Техника выполнения одновременного двушажного хода.	1	19 неделя
39	Спуск в основной и низкой стойках.	1	20 неделя
40	Поворот переступанием на месте и в движении.	1	20 неделя
41	Подъем в гору "лесенкой" и "елочкой".	1	21 неделя

42	Торможения после спуска с горы.	1	21 неделя
43	Повороты переступанием в движении при спуске с горы.	1	22 неделя
44	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в среднем темпе до 2 км.	2	22 неделя
45	Передвижение в быстром темпе 1км на результат	1	23 неделя
46	Подвижные игры на лыжах.		23 неделя
	Адаптированные и спортивные игры с элементами волейбола	6	
47	Правила Т.Б. на занятиях по волейболу. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1	24 неделя
48	Техника выполнения верхнего приема и передачи мяча.	1	24 неделя
49	Техника выполнения нижнего приема и передачи мяча.	1	25 неделя
50	Передачи мяча через сетку двумя руками.	1	25 неделя
51	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника.	1	26 неделя
52	Учебная игра с элементами волейбола.	1	26 неделя
	IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола	8	
53	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ошибки при разучивании техники выполнения упражнений, причины и способы их предупреждения.	1	27 неделя
54	Передачи и ловля мяча с отскоком об пол, от груди, от плеча.	1	27 неделя
55	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой.	1	28 неделя
56	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	28 неделя

57	Броски мяча в корзину снизу, от груди	1	29 неделя
58	Штрафные броски.	1	29 неделя
59	Броски после ведения.	1	30 неделя
60	Игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов. Судейство.	1	30 неделя
	Легкая атлетика	8	
61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий физической культурой.	1	31 неделя
62	Развитие выносливости. Равномерный бег с финальным ускорением.	1	31 неделя
63	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью. Спринтерский бег.	1	32 неделя
64	Низкий старт. Бег 60 м (тест)	1	32 неделя
65	Метание малых мячей в движущуюся мишень, в даль.	1	33 неделя
66	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	33 неделя
67	Прыжок в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, приземления.	1	34 неделя
68	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	34 неделя
	Всего:	68часов	

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 8 класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения, подготовка мест занятий, правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1	1 неделя
2	Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения на месте и различных отрезках.	1	1 неделя
	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	1	2 неделя
44	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м. Тестирование	1	2 неделя
5	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега.	1	3 неделя
6	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	3 неделя
7	Броски набивного мяча из различных исходных положений, из-за головы.	1	4 неделя
8	Игры с элементами бега, прыжков, метаний.	1	4 неделя
	Адаптированные спортивные игры с мячом.	8	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	5 неделя
10	Пионербол. Выполнение условий трех шагов, трех касаний.	1	5 неделя
11	Пионербол. Передвижения игроков по площадке. Поддачи и прием мяча.	1	6 неделя

12	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	6 неделя
13	Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	7 неделя
14	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	7 неделя
15	Голбол. Техника выполнения бросков. Правила игры.	1	8 неделя
16	Голбол. Главные нарушения в голболе. Судейство.	1	8 неделя
	II ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Гимнастика	16	
17	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения на месте и в движении. Роль опорно-двигательного аппарата для выполнения физических упражнений.	1	9 неделя
18	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах, в кругу.	1	9 неделя
19	Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	10 неделя
20	Упражнения с гимнастической палкой.	1	10 неделя
21	Упражнения для развития подвижности в суставах (растяжка, шпагаты, полушпагаты, складка)	1	11 неделя
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	11 неделя
23	Упражнения для развития координации. Прыжки на точность приземления и отталкивания.	1	12 неделя
24	Упражнения для развития силы. Лазание по канату.	1	12 неделя
25	Комплексы упражнений с гантелями. Метания набивных мячей из различных исходных положений различными способами.	1	13 неделя
26	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, скамейке.	1	13 неделя
27	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	1	14 неделя

28	Опорный прыжок через гимнастического козла различными способами.	1	14 неделя
29	Акробатические упражнения.		15 неделя
30	Акробатические комбинации из изученных ранее упражнений	1	15 неделя
31	Эстафеты с элементами гимнастики.		16 неделя
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1	16 неделя
	III ЧЕТВЕРТЬ	20	
	Лыжная подготовка	14	
33	Инструктаж по Т.Б. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	17 неделя
34	Имитационные упражнения на месте и в движении из стойки лыжника.	1	17 неделя
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	18 неделя
36	Совершенствование техники одновременного одношажного, двухшажного хода.	1	18 неделя
37	Совершенствование техники бесшажного хода.	1	19 неделя
38	Изучение техники конькового хода.	1	19 неделя
39	Ходьба по учебной лыжне с изменением скорости и техники лыжных ходов.	1	20 неделя
40	Спуск в основной и низкой стойках.	1	20 неделя
41	Поворот переступанием с опорой и без опоры на палки.	1	21 неделя
42	Подъем в гору "лесенкой", "елочкой", "полулелочкой".	1	21 неделя
43	Торможения одной и двумя палками сбоку лыж.	1	22 неделя
44	Торможение "плугом", "упором". Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	22 неделя

45	Передвижение в быстром темпе 2км на результат	1	23 неделя
46	Преодоление препятствий и небольших трамплинов на лыжах.	1	23 неделя
	Адаптированные и спортивные игры с элементами волейбола	6	
47	Правила Т.Б. на занятиях по волейболу. Профилактика общего утомления и остроты зрения.	1	24 неделя
48	Техника выполнения верхнего и нижнего приема и передачи мяча.	1	24 неделя
49	Передачи мяча через сетку.	1	25 неделя
50	Изучение техники прямого нападающего удара.	1	25 неделя
51	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника.	1	26 неделя
52	Учебная игра с элементами волейбола. Судейство.	1	26 неделя
	IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола	8	
53	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции различных систем организма.	1	27 неделя
54	Передачи и ловля мяча с отскоком об пол, от груди, от плеча.	1	27 неделя
55	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой.	1	28 неделя
56	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	28 неделя
57	Броски мяча в корзину снизу, от груди, от плеча.	1	29 неделя
58	Штрафные броски.	1	29 неделя
59	Броски после ведения.	1	30 неделя
60	Игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов.	1	30 неделя

	Легкая атлетика	8	
61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1	31 неделя
62	Развитие выносливости. Бег в различном темпе.	1	31 неделя
63	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью с упором о гимнастическую стенку и без.	1	32 неделя
64	Бег 60м с низкого старта(тестирование).	1	32 неделя
65	Метание мяча. Метание гранаты с места.	1	33 неделя
66	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	33 неделя
67	Прыжки в высоту с разбега. Разбег, отталкивание, приземление.	1	34 неделя
68	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", "прогнувшись".	1	34 неделя
	Всего:	68 часов	

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 9 класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	І ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	1 неделя

2	Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения	1	1 неделя
3	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники низкого старта.	1	2 неделя
4	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	1	2 неделя
5	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега с 3-6 шагов.	1	3 неделя
6	Совершенствование техники метания гранаты.	1	3 неделя
7	Броски набивного мяча различными способами и из разных исходных положений. Бросок из-за головы.	1	4 неделя
8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	4 неделя
	Адаптированные спортивные игры с мячом.	8	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми .Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	5 неделя
10	Пионербол. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами.	1	5 неделя
11	Совершенствование техники приема и подачи мяча в заданные зоны площадки.	1	6 неделя
12	Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча отраженного сеткой.	1	6 неделя
13	Футбол. Средние и длинные передачи по прямой и диагонали.	1	7 неделя
14	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема стопы и носком.	1	7 неделя
15	Голбол. Технические действия и тактические приемы в защите.	1	8 неделя
16	Голбол. Технические действия и тактические приемы в нападении.	1	8 неделя
	II ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Гимнастика	16	

17	Инструктаж по Т.Б. Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	9 неделя
18	Строевые упражнения на месте, в движении. Прикладные виды гимнастики		9 неделя
19	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах.	1	10 неделя
20	Упражнения для развития подвижности в суставах.	1	10 неделя
21	Упражнения для развития гибкости. Активные и пассивные упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой.	1	11 неделя
22	Акробатические упражнения и комбинации.	1	11 неделя
23	Упражнения на гимнастической стенке, перекладине.	1	12 неделя
24	Развитие силовых способностей. Передвижения в висе, в упоре	1	12 неделя
25	Упражнения на развитие равновесия на гимнастическом бревне, скамейке.		13 неделя
26	Лазание по канату и гимнастической стенке различными способами.	1	13 неделя
27	Комплексы упражнений с гантелями. Метания набивных мячей из различных исходных положений различными способами.	1	14 неделя
28	Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине с элементами размахивания.	1	14 неделя
29	Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине.	1	15 неделя
30	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла, коня различными способами.	1	15 неделя
31	Эстафеты на основе гимнастических заданий.	1	16 неделя
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1	16 неделя
	III ЧЕТВЕРТЬ	22	

	Лыжная подготовка	16	
33	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Занятия физической культурой и режим питания.	1	17 неделя
34	Совершенствование техники двухшажного попеременного шага.	1	17 неделя
35	Совершенствование техники одновременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов.	1	18 неделя
36	Развитие выносливости. Способы перехода с одного хода на другой.	1	18 неделя
37	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.	1	19 неделя
38	Спуск в основной и низкой стойках.	1	19 неделя
39	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	20 неделя
40	Подъем в гору "лесенкой", "елочкой", "полулочкой".	1	20 неделя
41	Подъем в гору ступающим, скользящим шагом, бегом.	1	21 неделя
42	Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, "плугом".	1	21 неделя
43	Передвижение на лыжах по учебной лыжне с изменением скорости и лыжных ходов.	2	22 неделя
44	Передвижение в быстром темпе 2км на результат	1	22 неделя
45	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	23 неделя
46	Лыжная эстафета.	1	23 неделя
	Адаптированные и спортивные игры с элементами волейбола	6	
47	Правила Т.Б. на занятиях по волейболу. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	24 неделя
48	Техника выполнения верхнего приема и передачи мяча.	1	24 неделя
49	Техника выполнения нижнего приема и передачи мяча.	1	25 неделя

50	Нападающий удар и блокировка.	1	25 неделя
51	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника.	1	26 неделя
52	Приемы и передачи мяча на месте и в движении.	1	26 неделя
	IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола	8	
53	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности.	1	27 неделя
54	Передачи мяча от груди, от плеча, от головы, с отскоком одной.двумя руками.	1	27 неделя
55	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой в различных стойках.	1	28 неделя
56	Ведение мяча с изменением скорости и направления, обводка препятствий.	1	28 неделя
57	Броски мяча в корзину снизу, от груди, от плеча.	1	29 неделя
58	Штрафные броски.	1	29 неделя
59	Ведение, два шага, бросок.	1	30 неделя
60	Игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов.	1	30 неделя
	Легкая атлетика	8	
61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	31 неделя
62	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.	1	31 неделя
63	Развитие выносливости. Кроссовый бег.	1	32 неделя
64	Низкий старт. Челночный бег.	1	32 неделя
65	Техника толкания ядра, метания копья.	1	33 неделя

66	Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивания и спрыгивания.	1	33 неделя
67	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	34 неделя
68	Прыжки в длину с разбега различными способами. Прыжок в длину с места(тест)	1	34 неделя
	Всего:	68 часов	

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 10 класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по Т.Б. Роль и значение занятий физической культурой.	1	1 неделя
2	Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения	1	1 неделя
3	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100м	1	2 неделя
4	Развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции.	1	2 неделя
5	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега с 3-6 шагов.	1	3 неделя

6	Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега.	1	3 неделя
7	Броски набивного мяча различными способами и из разных исходных положений. Бросок из-за головы.	1	4 неделя
8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	4 неделя
	Адаптированные спортивные игры с мячом.	8	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Защитные свойства организма и профилактика их средствами физической культуры.	1	5 неделя
10	Пионербол. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами.	1	5 неделя
11	Совершенствование техники приема и подачи мяча в заданные зоны площадки.	1	6 неделя
12	Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча отраженного сеткой.	1	6 неделя
13	Футбол. Средние и длинные передачи по прямой и диагонали.	1	7 неделя
14	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема стопы и носком. Остановки мяча.	1	7 неделя
15	Голбол. Технические действия и тактические приемы в защите.	1	8 неделя
16	Голбол. Технические действия и тактические приемы в нападении. Учебная игра без зрительного анализатора.	1	8 неделя
	II ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Гимнастика	16	
17	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения в движении. Физическая культура и Олимпийское движение России.	1	9 неделя
18	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах.	1	9 неделя

19	Упражнения для развития подвижности в суставах. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	10 неделя
20	Упражнения для развития гибкости. Активные и пассивные упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой.	1	10 неделя
21	Акробатические упражнения.		11 неделя
22	Акробатические комбинации из различных упражнений.	1	11 неделя
23	Упражнения на гимнастической стенке, перекладине Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1	12 неделя
24	Развитие силовых способностей. Передвижения в висе, в упоре. Отжимания, подтягивания.	1	12 неделя
25	Лазание по канату и гимнастической стенке различными способами.	1	13 неделя
26	Комплексы упражнений с гантелями. Метания набивных мячей из различных исходных положений различными способами.	1	13 неделя
27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		14 неделя
28	Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине.	1	14 неделя
29	Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине.	1	15 неделя
30	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла, коня различными способами.	1	15 неделя
31	Упражнения на развитие равновесия на гимнастическом бревне, скамейке.	1	16 неделя
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1	16 неделя
	III ЧЕТВЕРТЬ	20	
	Лыжная подготовка	14	

33	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря. Техническая подготовка и ее значение для человека.	1	17 неделя
34	Совершенствование техники двухшажного попеременного шага. Двигательные действия как основа технической подготовки.	1	17 неделя
35	Совершенствование техники одновременного одношажного, двухшажного и бесшажного ходов.	1	18 неделя
36	Совершенствование техники конькового хода.	1	18 неделя
37	Развитие выносливости. Способы перехода с одного хода на другой.	1	19 неделя
38	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.	1	19 неделя
39	Спуск в основной и низкой стойках.	1	20 неделя
40	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	20 неделя
41	Подъем в гору "лесенкой", "елочкой", "полуюлочкой".	1	21 неделя
42	Подъем в гору ступающим, скользящим шагом, бегом.	1	21 неделя
43	Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, "плугом".	1	22 неделя
44	Передвижение на лыжах по учебной лыжне с изменением скорости и лыжных ходов.	2	22 неделя
45	Передвижение в быстром темпе 2км на результат	1	23 неделя
46	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности освоенными способами.	1	23 неделя
	Адаптированные и спортивные игры с элементами волейбола	6	
47	Правила Т.Б. на занятиях по волейболу. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	24 неделя
48	Техника выполнения верхнего приема и передачи мяча.	1	24 неделя
49	Техника выполнения нижнего приема и передачи мяча.	1	25 неделя
50	Нападающий удар и блокировка.	1	25 неделя

51	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника.	1	26 неделя
52	Приемы и передачи мяча на месте и в движении.	1	26 неделя
	IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
	Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола	8	
53	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	27 неделя
54	Передачи мяча от груди, от плеча, от головы, с отскоком одной, двумя руками.	1	27 неделя
55	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой в различных стойках.	1	28 неделя
56	Ведение мяча с изменением скорости и направления, обводка препятствий.	1	28 неделя
57	Броски мяча в корзину снизу, от груди, от плеча одной, двумя руками.	1	29 неделя
58	Штрафные броски от груди, от плеча, от головы.	1	29 неделя
59	Ведение, два шага, бросок.	1	30 неделя
60	Игровая деятельность по правилам с использованием изученных приемов. Судейство.	1	30 неделя
	Легкая атлетика	8	
61	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в спортзале и на открытых площадках.	1	31 неделя
62	Низкий старт. Бег 100м (тест)	1	31 неделя
63	Развитие выносливости. Равномерный бег, бег с финальным ускорением.	1	32 неделя
64	Совершенствование техники толкания ядра.	1	32 неделя
65	Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивания и спрыгивания. Прыжки через препятствия.	1	33 неделя
66	Прыжки в длину с места, с разбега. Техника отталкивания и приземления.	1	33 неделя

67	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	34 неделя
68	Преодоление усложненной полосы препятствий.	1	34 неделя
	Всего:	68 часов	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890955

Владелец Бузань Михаил Дмитриевич

Действителен с 17.05.2024 по 17.05.2025