

казенное общеобразовательное учреждение Омской области

«Тарская адаптивная школа-интернат»

Утверждаю:

Директор

КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат»

_____ Сафронов В.В.

приказ № 89 от 29 августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

9а класс

Рассмотрена: на заседании методического объединения учителей общеобразовательных предметов, протокол №1 от 26 августа 2024 года.

Согласована: заместитель директора по учебной работе _____ О.В. Носкова

26 августа 2024года

Составитель: учитель первой квалификационной категории Ю.А. Ершов

2024-2025 учебный год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Приложения

Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

Приложение 2 Критерии оценивания и мониторинговые формы

Приложение 3 Лист корректировки рабочей программы

Аннотация к рабочей программе Адаптивная физическая культура 9а класс

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 9 класса с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.

– Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

– Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)

– Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. Москва: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2011. – Сб. 1. под редакцией В.В. Воронковой

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».

– Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическая культура является составной частью всех систем работы с обучающимися с интеллектуальными нарушениями.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическими и трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Рабочая программа предназначена для учащихся 9 класса специальной (коррекционной) школы и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой документ, включающий в себя: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, тематическое планирование, учебно – методическое обеспечение образовательного процесса.

Количество часов в неделю - 2 часа.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 9 класса с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.

– Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

– Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)

– Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. Москва: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2011. – Сб. 1. под редакцией В.В. Воронковой

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1,2) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».

– Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в адаптивной школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

2. Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область учебного плана Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат» и изучается школьниками на всех годах школьного обучения. Рабочая программа в 9а классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) в соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат» на 2024-2025 учебный год.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. Содержание учебного предмета.

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув

ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Гимнастика с элементами акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Подвижные и спортивные игры (24 ч)

Мини-футбол (9 часов). Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Баскетбол(8 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Волейбол (7 часов). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Верхняя прямая подача, боковая подача. Прямой нападающий удар в прыжке. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка (10ч)

Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».

Попеременный двухшажный ход. Подъём скользящим шагом (крутизна 4—6°), «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4—6°, длиной 30—40 м. Поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30—40 м (3—5 повторений за урок).

Передвижение на лыжах до 2 км. Игры на лыжах: «Быстро в строй!», «Кто дальше уедет», «Завладей палкой». Торможение «плугом».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила ухода за лыжами и обувью;
- как оказать помощь при обморожении.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 60—100 м;
- преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4—6° и длиной 30—40 м; преодолевать на лыжах дистанцию до 2 км.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	10	
5	Спортивные игры	24	
	Итого:	68	

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
І четверть (16 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. «Общеразвивающие упражнения»	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Основы знаний техники кроссового бега.		
2	Высокий старт, стартовый разбег.	1	Комплекс подготовки упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров..		
3	Низкий старт, стартовый разбег.	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с низкого старта. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
4	Эстафетный бег.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Создание условий для закрепления у обучающихся представлений о технике выполнения переменного бега, чередования с ходьбой; развития физических качеств (выносливость, ловкость,		

			быстрота).		
5	Тестирование бега 60 м на результат.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на время.		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)					
6	Правила ТБ на уроках гимнастики.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте.		
7	Строевые упражнения: повороты, перестроения в шеренге, колонне на месте, в движении.	1	<p>Перестроение в 2 шеренги. Совершенствование техники строевых приёмов на месте: Повороты налево, направо, кругом. Перестроения в 1-2 шеренги, колонны.</p> <p>Перестроения в шеренги: 1-е (2-е) номера вперёд (назад) с поворотом налево (направо или кругом) становись! Перестроения в колонны: 2-е (1-е) номера влево (вправо) с поворотом налево (направо или кругом) становись! 1-е (2-е) номера в одну, с поворотом направо (налево, кругом) становись! Перестроения из колонны по 1-му в колонну по 2 в движении, с поворотом на лево. Из колонны по два в колонну по одному, разведением и слиянием.</p>		
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Техника безопасности во время выполнения упражнений на гимнастической скамейке Техника выполнения упражнений на гимнастической		

			<p>скамейке</p> <p>Контроль техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>Игра малой подвижности «Царь горох»</p>		
9	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений «гимнастический мост», «стойка на лопатках»</p>	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Подводящие упражнения для развития гибкости.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнения «стойка на лопатках»</p> <p>Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнения «гимнастический мост»:</p> <p>Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на длину стопы, носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.</p> <p>Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.</p> <p>Игра «Гусеница»</p> <p>Играет 10-20 учащихся. Маты расстелить дорожкой, игроки ложатся на спине поперек матов по 3 на каждый мат. Водящий стоит в упоре на руках и коленях, по свистку игроки из и.п. лежа на спине выполняют «мост», водящий передвигается под «мостом». Как только водящий прополз под одним из игроков, тот ложится на спину. Водящий, после того как преодолел</p>		

			<p>«Гусеницу» тоже принимает исходное положение лежа на спине.</p> <p>Игра заканчивается тогда, когда все проползут внутри «Гусеницы».</p>		
10	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	<p>Повторить разминку на матах и технику кувырка вперед разбега; разучить кувырок вперед через препятствие.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>«Прыжок-кувырок с разбега»</p> <p>Участники команд соревнуются в выполнении длинного кувырка вперед:</p> <p>а) с места, из положения «старт пловца»;</p> <p>б) с трех шагов разбега и толчком за 50 см от края мата;</p> <p>в) потоком с разбега, но с соревнованием между парами по принципу, кто дальше приземлится.</p> <p>Правила. В паре очко получает участник, который техничней выполнил задание. Команда, набравшая больше очков, является победительницей.</p>		
Раздел программы: Спортивные игры, Мини- футбол (6 часов)					
11	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми.	1	Ознакомить обучающихся под роспись с техникой безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми		

12	Техника приема и передачи мяча в футболе	1	<p>Разучивание техники приема и передачи мяча в футболе. Объяснение. Показ. Тренировка в отработке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -передача мяча внешней стороной стопы. - передача мяча внутренней стороной стопы. -передача мяча подъемом стопы. -остановка летящего мяча <p>Проведение эстафет с элементами ведения, приема и передачи мяча в футболе.</p> <p>Эстафета с ведение мяча</p> <p>Эстафета с ведением и передачей мяча.</p> <p>Эстафета с ударами мяча в цель.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам с закреплением изученных приемов ведения, приема, остановки и ударов мяча по воротам.</p>		
13	Совершенствование техники передачи мяча, остановки и ведения мяча.	1	Передачи мяча двумя руками из-за головы (ввод мяча в игру после выхода за боковую линию).		

			<p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренней стороной стопы; -внешней стороной стопы; - подошвой; <p>Передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте; - в движении; <p>Отработка паса щечкой в парах. Формирование у учащихся навыков паса внутренней стороны стопы по неподвижному мячу. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу и остановка мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.</p>		
14	Техника остановки катящегося мяча	1	<p>Совершенствование техники остановки катящегося мяча:</p> <p>Остановка мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча подошвой</p> <p>Остановку мяча выполняем правой ногой, передаем – левой.</p> <p>Остановку мяча выполняем левой ногой, передаем – правой.</p> <p>Проведение эстафет с элементами ведения, приема и передачи мяча в футболе. (Соблюдение техники владения мячом)</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра на закрепление тактических действий</p>		

15	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	1	Обучение технике перемещения, стойки футболиста. Положение защитной стойки вратаря. Упражнения в парах. Ловля высоколетящего мяча в прыжке. Ловля мяча, летящего на уровне груди Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря Прием катящегося мяча Отбивание мяча Передача мяча в движении (вперёд-назад) Передача мяча в парах Передачи в тройках Удары по воротам		
16	Закрепление общего представления о технике игры вратаря.	1	Просмотр видео о технике выполнения ловли мячей, летящих в сторону на высоте груди и живота, отбивания высоколетящего мяча кулаками, выбивание мяча с рук комментариями.		

			<p>Практическая отработка действий игроков и вратаря.</p> <p>Отработка ввода в игру мяча от вратаря. Отработка ударов по мячу из различных положений.</p>		
II четверть (16 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
17	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	<ul style="list-style-type: none"> Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление. Встать прямо, ноги слегка согнуть в коленях, спину выпрямить. Оттолкнуться от пола и выполнить прыжок вверх и вперед. 		
18	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		<p>Ходьба, бег. ОРУ с предметами (гимн/скамейка, гимнастическая стенка). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Земля-Вода», «Кто дальше прыгнет». правила</p>		

			соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.		
19	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Развитие навыков учащихся при овладении техническими элементами прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Научить учащихся прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания». Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания». Способствовать воспитанию смелости, решительности характерных для прыжков в высоту с разбега. Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».		
20	Бег с преодолением препятствий	1	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы; перетягивание каната. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов.		
21	Прыжки через скакалку с изменением скорости и темпа вращения, видов прыжков.	1	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через скакалку. Применение изученных упражнений в изменяющейся обстановке. Развитие прыгучести, ловкости, внимания, координации движений. Умение выполнять прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения в соответствии с требованиями учителя, выполнение движений по залу (ходьба, бег, прыжки);		

22	Метание малого мяча в цель.	1	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки).		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)					
23	Лазание по канату.		Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Инструктаж по технике безопасности во время лазания по канату. Лазания по канату. Техника лазания по канату (отработать хват рук и ног на гимнастических палках). 1. Подъем из положения седа в стойку с последующим лазанием по канату. 1. Лазание по канату в 2 и в 3 приема на заданное расстояние. Подвижная игра на ловкость с мячом: «Бросить и поймать»		
24	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий.		Обучение техники хождения по гимнастической скамейке: -ходьба по скамейке руки в стороны. -ходьба по скамейке в упор на коленках. - ходьба с мячом в руках, ходьба на носках. Ходьба по полу по начертанной линии. ТБ при ходьбе по гимнастической скамейке.		
25	Комплекс ОРУ с гантелями.		Изучение упражнений с гантелями, правильной технике их выполнения. Освоение различных техник исполнения упражнений с гантелями. Выполнение упражнений с собственным весом – отжимания, приседания, подтягивание на перекладине.		

26	Комплекс ОРУ для мышц брюшного пресса.		<p>Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -поднимание туловища лежа на спине с согнутыми ногам. - выполнение движения без скручивания корпуса (если тело остается в прямом положении, пресс работает в статическом режиме). - поднимание верхней части корпуса, без отрыва спины. - упражнение «велосипед». - упражнение «Планка» (длительность воздействия) - подъем коленей в висе на перекладине. - ножницы (упражнение на проработку нижнего пресса). - боковая «Планка». - одновременный подъем рук и ног. - «уголок» на «шведской стенке». 		
27	Упражнения для коррекции осанки.		<p>Низкий выпад: Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, вытяните руки вверх, максимально выпрямив спину. Должны почувствовать натяжение в</p>		

			<p>позвоночнике. Удерживать позу 30-60 секунд и повторить с другой ноги. «Кошка»: Встать на четвереньки, чтобы ладони находились ровно под плечами, а колени создавали угол 90 градусов. Максимально округлить спину, опустив голову к груди. Медленно прогнуться, потянувшись макушкой к спине. Повторить 10 раз. Наклон с опорой на стену: Встать на расстоянии двух шагов от стены, ноги расставить на ширине плеч. Наклониться и опереться ладонями в стену, сохраняя угол 90 градусов между ногами и телом. Почу Удерживать положение 60 секунд. «Пловец»: Лечь на живот. Поднять противоположные руку и ногу максимально вверх, прижимая живот, грудь и таз к полу. Задержаться в верхнем положении на несколько секунд и затем поменять его. Важно: шея не должна напрягаться! Повторить 10 раз на каждую сторону. «Сфинкс»: Лежа на животе, поднять корпус и опереться предплечьями в пол, прогнув позвоночник. Удерживать положение 30-60 секунд, повторить 2 раза. «Ангел»: Прижаться к стене спиной, головой и ягодицами. Ноги держать полусогнутыми примерно в 10 сантиметрах от плинтуса. Руки согнуть в локтях так, чтобы предплечья располагались перпендикулярно полу. Сжать лопатки вместе и удерживать позицию несколько секунд. Затем вытянуть руки вверх. Повторить 10 раз.</p>		
--	--	--	---	--	--

Раздел программы: Спортивные игры, баскетбол (6 часов)

28	Приемы перемещения с мячом, ведение мяча на месте и в движении.		<p>Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.</p> <p>Повторить приемы перемещения и остановку прыжком:</p> <p>а) по диагонали приставным шагом левым-правым боком.</p> <p>б) ускорение по диагонали.</p> <p>в) спиной вперед по диагонали.</p> <p>г) ускорение по диагонали.</p> <p>д) выпады вправо влево прямо спиной вперед.</p> <p>е) ускорение по диагонали.</p> <p>ж) комбинированное упражнение по перемещению.</p> <p>Ведение мяча:</p> <p>а) на месте правой левой рукой.</p> <p>б) в движении правой левой рукой</p> <p>в) спиной вперед</p> <p>г) приставным шагом</p> <p>д) крестом</p> <p>Учебная игра мальчики 2*5мин девочки 2*5мин</p>		
29	Приемы перемещения с мячом, ведение мяча, передачи мяча на месте.		<p>Повторить приемы перемещения и остановку прыжком:</p> <p>а) по диагонали приставным шагом левым-правым боком.</p> <p>б) ускорение по диагонали.</p> <p>в) спиной вперед по диагонали.</p> <p>г) ускорение по диагонали.</p> <p>д) выпады вправо влево прямо спиной вперед.</p> <p>е) ускорение по диагонали.</p> <p>ж) комбинированное упражнение по перемещению.</p> <p>Ведение мяча:</p> <p>а) на месте правой левой рукой.</p> <p>б) в движении правой левой рукой</p> <p>в) спиной вперед</p> <p>г) приставным шагом</p>		

			<p>д) крестом</p> <p>Передачи мяча на месте:</p> <p>а) на месте двумя руками от груди. б) на месте правой, левой от плеча в) на месте двумя руками из за головы</p> <p>Учебная игра мальчики 1*5мин девочки 1*5мин</p>		
30	Броски б/мяча по кольцу		<p>Ведение мяча:</p> <p>а) поочередно левой, правой рукой на месте. б) поочередно левой, правой рукой в движении в) приставным шагом влево вправо вперед назад. г) змейкой д) ведение с передачей мяча на месте. е) ведение с передачей мяча в движении. Подвижная игра: Кто больше продержится с ведением мяча.</p> <p>Передачи мяча:</p> <p>а) на месте двумя руками от груди. б) на месте правой, левой от плеча в) на месте двумя руками из за головы</p> <p>Бросок по кольцу</p> <p>а) с шага после остановки. б) двойного шага после ведения мяча в) опорный бросок г) штрафной бросок. Учебная игра: 2*8мин</p>		
31	Броски мяча в корзину (виды бросков).		<p>Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и</p>		

			<p>левым боком). Бросок одной рукой со средней дистанции.</p> <p>-Виды бросков -Рассказ -Показ -Отработка</p> <p>Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу».</p>		
32	Ловля и передача мяча после отскока от пола.		<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Встать по парам. Повторить бросок мяча двумя руками от груди (2-3 повторений). Бросок мяча одной рукой (2-3 повторений). Бросок мяча из-за головы (2-3 повторений).</p> <p>Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчетом, чтобы поймать.</p> <p>Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчетом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне колен, делая шаг вперед.</p> <p>Те же упражнения только с парами и в движении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол с использованием элементов ловли и передачи мяча после отскока от пола</p> <p>Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых</p>		

			игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. <i>Правила игры.</i> Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.		
33	Развитие двигательных качеств баскетболиста.		Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие выносливости. Основная часть. Прыжки по диагонали: - на правой ноге, ускорение. - на левой ноге, ускорение. - с ноги на ногу, ускорение, - на двух ногах, ускорение. Прыжки через гимнастическую скамейку: - на правой ноге, - на левой ноге, - с ноги на ногу, - на двух ногах, - с ноги на ногу скрестно. Развитие скоростных качеств: - челночный бег с набивными мячами, увеличивая количество мячей и попыток и дистанцию. - челночный бег 4*9м. - челночный бег по заданию учителя. Учебная игра 2*5мин		
III четверть (20 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
34	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1	Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание		

			малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной до 10 м.		
35	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; упражнения в парах с малыми мячами; метание в горизонтальную и вертикальную цель; п/игра с соблюдением правил.		
36	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1	Метание теннисного мяча. Повторение техники метания теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Закрепление техники метания теннисного мяча.		
37	Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат.		

38	Тестирование. Скоростные, скоростно-силовые физические качества.	1	Бросок набивного мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на результат.		
Раздел программы: Лыжная подготовка (10 часов)					
39	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двушажный ход.	1	Научить попеременному двушажному ходу.		
40	Строевые команды и приемы	1	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 60 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику попеременного двухшажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции 800-1000 м изученным ходом. Очистка лыж. Уход с площадки.		
42	Одновременный бесшажный, ход	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м попеременным двушажным ходом. Показ и объяснение техники одновременного бесшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Многократное отталкивание двумя палками (3-5 раз) без работы ног Прохождение дистанции 40-60 м. Игра: «Сильнее оттолкнись!» (обучающиеся передвигаются одновременным бесшажным ходом, стараясь сильнее отталкиваться палками и делать как можно меньше отталкиваний до финишной линии),		

			Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5-2 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
43	Одновременный одношажный ход	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м попеременным двушажным ходом. Показ и объяснение техники одновременного одношажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину. Одновременное отталкивание палками с толчком одной ногой. Прохождение дистанции 400-600 м. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
44	Спуск в разной стойке. Торможение «плугом»	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: с небольшого разбега проскользить на лыжах до полной остановки (упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже). Показ и объяснение техники торможения «плугом» Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1.5 км. Очистка лыж. Уход с площадки.		
45	Подъём «лесенкой», «полуелочкой»	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Игра «Подбери флажок» (по сигналу первые номера		

			обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге флажки и передают их вторым номерам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места; третьи номера, скатываясь, снова собирают флажки и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы). Прохождение дистанции до 400-600 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
46	Спуск со склона в низкой стойке	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Слалом» (выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок). Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
47	Прохождение дистанции до 2 – 3 км	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 2 - 3 км в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
Раздел программы: Спортивные игры, волейбол (5 часов)					
48	Стойки и перемещения игрока	1	Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Развитие быстроты. Челночный бег 5 х 6 м. Ознакомление с высокой и средней стойками игрока. <i>Подготовительные упражнения:</i> - Прыжки с продвижением вперед. - Ускорения из различных и.п. <i>Подводящие упражнения:</i> - Многократное принятие изучаемой стойки. - Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и		

			<p>т. д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принятие стойки после различных перемещений. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещение (бег лицом, спиной вперед, приставными шагами) в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения - Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча, брошенного партнером. <p>Подвижная игра «Салки». Любая ограниченная площадка (границы устанавливает учитель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «салкой» и игра продолжается.</p> <p>Ходьба в медленном темпе</p>		
49	Передача мяча двумя руками сверху	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от скамейки в упоре лежа. - Отжимания на кулаках в упоре стоя от стены. - Отжимания с хлопком в упоре стоя от стены. - Ходьба на руках, ноги на полу. <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками сверху.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать. - Перемещения приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной вперед. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация техники передачи мяча двумя руками сверху. 		

		<p>- В парах. Один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей двумя руками сверху посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. <i>Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.</i></p> <p>- В парах. Один игрок набрасывает мяч партнеру, который передачей двумя руками сверху возвращает мяч обратно.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Передача двумя руками сверху в парах- Первая передача над собой, вторая партнеру.- После передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360°.- После передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками.- Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. <p>Игра «Мяч в воздухе». Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.</p> <p><i>Правила.</i> Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза.</p> <p>Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью.</p> <p>Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.</p>		
--	--	---	--	--

			Учебная игра		
50	Передача мяча двумя руками снизу	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с волейбольными мячами. Развитие ловкости.</p> <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками снизу.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - В парах: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. - Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки. - Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу прямыми руками в стену. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прием снизу подвешенного волейбольного мяча, стоя на месте. - Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения). <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены. - Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу. - В парах. Один игрок передачей двумя руками сверху посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками. <p>Эстафеты с волейбольным мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>		

51	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача.	1	<p>Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи.</p> <p>Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача».</p>		
52	Прямой нападающий удар через сетку. Блок.	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с набивными мячами. Перемещения игрока в средней и высокой стойке лицом и спиной вперед, приставными шагами.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - С резиновым амортизатором: амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы. - Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. - Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вверх-вперед. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация подбрасывания мяча (без удара). - Верхняя подача с близкого расстояния в стену. - Верхняя подача в сетку. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя прямая подача через сетку с близкого расстояния. - Верхняя подача через сетку с места подачи. <p>Учебная игра. Упражнения на расслабление</p>		

IV четверть (16 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
53	Челночный бег 3x10		Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом		
54	Бег на короткие дистанции (60 метров,стартовый разбег)		Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4x6 м.		
55	Бег на скорость 100 метров		Техника старта: «На старт!» Перед линией ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По команде «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками;		
56	Прыжки в длину с места, с разбега		Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		

			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Контроль движения рук и ног в полете.		
57	Метание мяча на дальность с разбега		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение специальной разминки, проверка д/з; проведение техники тестирования метания мяча на дальность с разбега;		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)					
58	Строевые упражнения: повороты и перестроения. Упражнения на осанку. Кувырок вперед, длинный кувырок	1	Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Группировка в упоре присев; «качалка» - перекаат вперед-назад; перекаат вперед-назад – упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
59	Подтягивание на высокой, низкой перекладине	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения подтягивания на высокой, низкой перекладине.		
60	Жим – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Изучение и закрепление техники выполнения упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Укрепление сердечно-сосудистой дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.		
61	Поднимание туловища	1	Поднимание туловища из положения лёжа». Формирование умения в развитие навыка при выполнении упражнения пресс. Совершенствование упражнения пресс. Развитие скоростно - силовых качеств и ловкости.		
Раздел программы: Спортивные игры (7 часов)					
62	Футбол. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Остановка мяча различными	1	Закрепление техники приема и остановки мяча, ведение мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Развитие в ходе игры ловкости, скорости, координации		

	частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		движений.		
63	Футбол. Вратарь: ловля катящегося и летящего мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1	Отработка вратарем ловли катящегося и летящего мяча. Отработка ударов из различных положений. Удары на точность правой ногой. Удары на точность левой ногой. Силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в воздухе. Силовой удар левой ногой по мячу, находящемуся в воздухе.		
64	Футбол. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	Отработка ударов по воротам с обводкой противника. Учебная игра по упрощенным правилам с закреплением изученных ударов по воротам.		
65	Баскетбол. Командные действия игроков в нападении.		Командное нападение. Тактические действия в нападении. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.		
66	Баскетбол. Командные действия игроков в защите.		Командная защита. Тактические действия в защите. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.		
67	Волейбол. Игра в нападении.		Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Отработка техники верхней передачи в условиях приближенных к игре. Развитие ловкости, быстроты реакции и координационной точности движений и игрового мышления.		
68	Волейбол. Игра в защите.		Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование защиты от нападающего		

			удара противника через сетку. Силовая подготовка.		
--	--	--	---	--	--

7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Адаптивная физическая культура предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, скакалки, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений. Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно - спортивной деятельности.

Материально - техническое обеспечение учебного предмета адаптивная физическая культура включает в себя учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, набивные мячи, гантели, гимнастическое оборудование, скакалки, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, сетки, флажки, кегли.

Контрольно-измерительные материалы

9 класс

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)
усвоения физических умений и развития физических качеств
у обучающихся 9 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

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

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

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.