

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 кнаружи, 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>		

			«Гусеницу» тоже принимает исходное положение лежа на спине. Игра заканчивается тогда, когда все проползут внутри «Гусеницы».		
10	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Повторить разминку на матах и технику кувырка вперед разбега; разучить кувырок вперед через препятствие. Эстафеты с элементами акробатики. «Прыжок-кувырок с разбега» Участники команд соревнуются в выполнении длинного кувырка вперед: а) с места, из положения «старт пловца»; б) с трех шагов разбега и толчком за 50 см от края мата; в) потоком с разбега, но с соревнованием между парами по принципу, кто дальше приземлится. Правила. В паре очко получает участник, который техничней выполнил задание. Команда, набравшая больше очков, является победительницей.		
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. Повторить приемы перемещения и остановку прыжком: а) по диагонали приставным шагом левым-правым боком. б) ускорение по диагонали. в) спиной вперед по диагонали. г) ускорение по диагонали. д) выпады вправо влево прямо спиной вперед. е) ускорение по диагонали. ж) комбинированное упражнение по перемещению. Ведение мяча: а) на месте правой левой рукой. б) в движении правой левой рукой в) спиной вперед г) приставным шагом д) крестом 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: а) по диагонали приставным шагом левым-правым боком. б) ускорение по диагонали. в) спиной вперед по диагонали. г) ускорение по диагонали. д) выпады вправо влево прямо спиной вперед. е) ускорение по диагонали. ж) комбинированное упражнение по перемещению. Ведение мяча: а) на месте правой левой рукой. б) в движении правой левой рукой в) спиной вперед 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 продержав 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 приближённых 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.