

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Введенская специальная (коррекционная) школа»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета

Протокол № 1

от 26.08. 2024 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ «Введенская
специальная (коррекционная)
школа»

Е.Б. Филиппова

Приказ № 127, от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету
"Адаптивная физическая культура"
(V - IX классы)**

5 класс (34 недели)- 102 часа

6 класс (34 недели)- 102 часа

7 класс (34 недели)- 102 часа

8 класс (34 недели)- 102 часа

9 класс (34 недели)- 102 часа

Всего- 510 часов

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ГБОУ «Введенская специальная (коррекционная) школа» и является ее частью.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов. Обязательная часть по адаптивной физической культуре составляет 68 часов (2 часа в неделю), 1 час в неделю (34 часа в год) добавляется из формируемой части.

Основная цель изучения физической культуры в 5 - 9 классах заключается во всестороннем развитии личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае

следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как

средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

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

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения (9 класс)

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

Календарно-тематическое планирование

Календарно тематическое планирование «Адаптивная физическая культура» 5 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1.	Теоретические сведения: -значение физических упражнений в жизни человека -подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности Практический материал. Ходьба: - в разном темпе; -с изменением направления Бег: - медленный бег в равномерном темпе Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Второй лишний».	1
2.	Практический материал. Бег: - с варьированием скорости; - бег на скорость 30 м Прыжки: - через скакалку на месте в различном темпе Подвижные игры «Бег за флажками», «Удочка».	1
3.	Практический материал. Ходьба: -сочетание разновидностей ходьбы Бег: -повторный бег на дистанции 30 м Прыжки: -через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно Подвижные игры «Пустое место», «Верёвочка под ногами».	1
4.	Практический материал. Ходьба: -с ускорением и замедлением. Бег: -медленный бег с равномерной скоростью; -скоростной бег. Прыжки:	1

	-отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Прыжок за прыжком».	
5	Практический материал. Ходьба: - с преодолением препятствий Бег: -на короткие дистанции Прыжки: -отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий Подвижные игры «Лишний игрок», «Верёвочка под ногами».	1
6	Теоретические сведения: -техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал. Ходьба: - с преодолением препятствий Бег: -эстафетный бег Прыжки: -прыжки в длину способом «согнув ноги» Подвижные игры «Бег за флажками», «Прыгуньи и пятнашки».	1
7	Теоретические сведения: - правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал. Ходьба: -с ускорением и замедлением Бег: -эстафетный бег Прыжки: -прыжки в длину способом «согнув ноги» Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафеты.	1
8	Практический материал. Ходьба: -с остановками для выполнения заданий Бег: -эстафетный бег (60 м по кругу) Прыжки: -прыжки в длину способом «согнув ноги» Подвижная игра «Вызов номеров». Эстафеты.	1
9	Практический материал. Бег: -преодолением малых препятствий в среднем темпе Метание: -метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега Подвижные игры «перебежки с выручкой», «Снайперы».	1
10	Теоретические сведения: -правила судейства по метанию	1

	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -преодолением малых препятствий в среднем темпе <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега <p>Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Выбери место».</p>	
11	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повторный бег на дистанции 60 м <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега <p>Подвижные игры «Бег за флажками», «Лапта».</p>	1
12	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -медленный бег в равномерном темпе <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание мяча в вертикальную цель <p>Подвижная игра «Точно в цель». Эстафеты.</p>	1
13	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание мяча в вертикальную цель <p>Подвижные игры «Лишний игрок», «Точно в цель».</p>	1
14	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -медленный бег в равномерном темпе <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание мяча в движущуюся цель <p>Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.</p>	1
15	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег с варьированием скорости <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание мяча в движущуюся цель <p>Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Лапта».</p>	1
16	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание в вертикальную и движущуюся цель <p>Подвижные игры «Через обруч», «Снайперы».</p>	1
Баскетбол		7
17	<p>Теоретические сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомство с правилами поведения на занятиях при 	1

	<p>обучении баскетболу Практический материал. -основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад -то же самое с ударами мяча об пол -ведение мяча на месте Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки».</p>	
18	<p>Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Практический материал. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад -то же самое с ударами мяча об пол -ведение мяча на месте и в движении Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Передал – садись».</p>	1
19	<p>Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Практический материал. -ведение мяча на месте и в движении -остановка по сигналу учителя -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте Соревнования в ловле и передаче мяча.</p>	1
20	<p>Практический материал. -ведение мяча на месте и в движении -остановка по сигналу учителя -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Мяч среднему».</p>	1
21	<p>Практический материал. -ведение мяча на месте и в движении -остановка по сигналу учителя -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте Эстафеты с ведением мяча в движении шагом.</p>	1
22	<p>Теоретические сведения: -влияние занятий баскетболом на организм учащихся Практический материал. -ведение мяча на месте и в движении -остановка по сигналу учителя -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте Подвижная игра «Перестрелка».</p>	1
23	<p>Практический материал. -ведение мяча на месте и в движении -остановка по сигналу учителя -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Борьба за</p>	

	мяч».	
24	Урок соревнование с применением изученных элементов баскетбола.	1
Гимнастика		22
25	Теоретические сведения: -правила поведения на занятиях по гимнастике. Практический материал. Строевые упражнения: -ходьба в различном темпе по диагонали ОРУ без предметов и с предметами: -комплекс ОРУ без предметов Акробатические упражнения (элементы, связки): -кувырок вперёд и назад из положения упор присев Подвижные игры «Вызов номеров» , «Два сигнала».	1
26	Теоретические сведения: -человек занимается физкультурой Практический материал. Строевые упражнения: -перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. ОРУ без предметов и с предметами: -комплекс ОРУ без предметов Акробатические упражнения (элементы, связки): -кувырок вперёд и назад из положения упор присев -стойка на лопатках Подвижные игры «Фигуры», «Волк во рву».	1
27	Практический материал. Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом (переступанием) ОРУ без предметов и с предметами: - с гимнастическими палками Акробатические упражнения (элементы, связки): -стойка на лопатках -«мост» из положения лёжа на спине Подвижные игры «Вызов», «Удочка».	1
28	Практический материал. Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом (переступанием) ОРУ без предметов и с предметами: - с гимнастическими палками Акробатические упражнения (элементы, связки): -стойка на лопатках -«мост» из положения лёжа на спине Равновесие: -ходьба по гимнастической скамейке с мячом Подвижные игры «Через обруч», «Пятнашки».	1
29	Практический материал. Строевые упражнения: -ходьба в обход с поворотами на углах ОРУ без предметов и с предметами: - с большими обручами Равновесие:	1

	<p>-ходьба по гимнастической скамейке с мячом</p> <p>-равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки</p> <p>Лазание и перелезание:</p> <p>-лазание по гимнастической стенке вверх и вниз</p> <p>Подвижные игры «Быстро по местам», «Море волнуется».</p>	
30	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>-ходьба в обход с поворотами на углах</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами:</p> <p>- с большими обручами</p> <p>Равновесие:</p> <p>-равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки</p> <p>-ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке с перешагиванием через верёвочку</p> <p>Лазание и перелезание:</p> <p>-лазание по гимнастической стенке по диагонали</p> <p>Подвижные игры «Переход через ущелье», «Пустое место».</p>	1
31	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>-ходьба в обход с поворотами на углах</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами:</p> <p>- с большими обручами</p> <p>Равновесие:</p> <p>-равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки</p> <p>-ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке с перешагиванием через верёвочку</p> <p>-выполнение 1 – 2 ранее изученных упражнений 3 – 4 раза</p> <p>Лазание и перелезание:</p> <p>-лазание по гимнастической стенке по диагонали</p> <p>-лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.</p> <p>Подвижные игры «Что изменилось в строю», «Космонавты».</p>	1
32	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>-ходьба с остановками по сигналу учителя</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами:</p> <p>- с малыми мячами</p> <p>Равновесие:</p> <p>-равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка)</p> <p>Лазание и перелезание:</p> <p>-лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов</p> <p>-подлезание под несколько препятствий высотой 40 см</p> <p>Подвижные игры «Через обруч», «Карусель».</p>	1
33	<p>Практический материал.</p>	1

	<p>Строевые упражнения: -ходьба с остановками по сигналу учителя ОРУ без предметов и с предметами: - с малыми мячами Равновесие: -равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка) -расхождение вдвоём при встрече поворотом Лазание и перелезание: -подлезание под несколько препятствий высотой 40 см -перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».</p>	
34	<p>Практический материал. Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом ОРУ без предметов и с предметами: - с набивными мячами (вес – 2 кг) Равновесие: -равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка) -расхождение вдвоём при встрече поворотом Лазание и перелезание: -подлезание под несколько препятствий высотой 40 см -перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты -вис на руках на рейке Подвижные игры «Запомни порядок», «Фигуры».</p>	1
35	<p>Строевые упражнения: -смена ног при ходьбе ОРУ без предметов и с предметами: -упражнения на гимнастической скамейке Лазание и перелезание: -лазание по гимнастической стенке Равновесие: -равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка) -расхождение вдвоём при встрече поворотом Подвижные игры «Все по местам», «Так держать».</p>	1
36	<p>Строевые упражнения: -смена ног при ходьбе ОРУ без предметов и с предметами: -упражнения на гимнастической скамейке Опорный прыжок: -прыжок через козла (наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук) Переноска груза и передача предметов: -передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге Полоса препятствий.</p>	1
37	<p>Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом. ОРУ без предметов и с предметами: -упражнения на гимнастической скамейке Опорный прыжок: -наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор</p>	1

	<p>присев, соскок с мягким приземлением</p> <p>Переноска груза и передача предметов: -эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 набивных мячей весом до 6 кг</p> <p>Полоса препятствий.</p>	
38	<p>Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом.</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами: -со скакалками</p> <p>Опорный прыжок: -наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор</p> <p>присев, соскок с мягким приземлением</p> <p>Переноска груза и передача предметов: -переноска гимнастической скамейки (двумя учениками)</p>	1
39	<p>Строевые упражнения: -ходьба в различном темпе по диагонали</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами: -со скакалками</p> <p>Опорный прыжок: -наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор</p> <p>присев, соскок с мягким приземлением</p> <p>Переноска груза и передача предметов: -переноска гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата</p> <p>Полоса препятствий.</p>	1
40	<p>Танцевальные упражнения: -ходьба с сохранением правильной осанки под музыку</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Опорный прыжок: -в упор присев на козла и соскок прогнувшись</p> <p>Переноска груза и передача предметов: -переноска гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата</p> <p>Подвижные игры «Вызов номеров», «Светофор».</p>	1
41	<p>Танцевальные упражнения: -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Опорный прыжок: -в упор присев на козла и соскок прогнувшись</p> <p>-прыжок ноги врозь</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры «Море волнуется», «Верёвочка под ногами».</p>	1
42	<p>Танцевальные упражнения: -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд</p> <p>-шаг галопом</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами: -с гимнастическими палками</p> <p>Опорный прыжок:</p>	1

	-прыжок ноги врозь Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Воробьи и вороны».	
43	Танцевальные упражнения: -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд -шаг галопом ОРУ без предметов и с предметами: -с гимнастическими палками Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Удочка», «Карусель».	1
44	Танцевальные упражнения: -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд -шаг галопом ОРУ без предметов и с предметами: -с мячами Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь Развитие ориентировки в пространстве. Полоса препятствий.	1
45	ОРУ без предметов и с предметами: -с мячами Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь Развитие быстроты реакций. Эстафеты с передачей предметов и переноской груза.	1
46	ОРУ без предметов и с предметами: -с мячами Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь Развитие быстроты реакций. Эстафеты с передачей предметов и переноской груза.	1
	Лыжи.	
47	Теоретические сведения: -правила безопасности на уроках лыжной подготовки -сведения о применении лыж в быту. Практический материал: -построение в одну колонну -передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	1
48	Теоретические сведения: -занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал: -построение в одну колонну -передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на	1

	плече -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	
49	Практический материал: -передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -поворот на лыжах вокруг носков лыж Игра «Кто быстрее».	1
50	Теоретические сведения: -санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -поворот на лыжах вокруг носков лыж -спуск со склонов в низкой стойке Игра «Кто быстрее».	1
51	Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в низкой стойке -подъём по склону наискось «лесенкой» Игра «Кто дальше?»	1
52	Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке -подъём по склону наискось «лесенкой» Игра «Кто быстрее»	1
53	Теоретические сведения: -виды лыжного спорта. Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону наискось «лесенкой» -передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км	1
54	Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м	1
55	Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 –	1

	60 м Игра «Быстрый лыжник»	
56	Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону наискось и прямо «лесенкой» -передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км	1
57	Теоретические сведения: сведения о технике лыжных ходов Практический материал: -передвижение скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону наискось и прямо «лесенкой» -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м Игра «Быстрый лыжник»	1
58	Теоретические сведения: -сведения о технике лыжных ходов Практический материал: -передвижение скользящим шагом по лыжне -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м -передвижение на лыжах до 1 км	1
59	Теоретические сведения: -сведения о технике лыжных ходов Практический материал: -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 - 80 м -преодолеть на лыжах 1,5 км Игра «Кто быстрее»	1
60	Практический материал: -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 - 80 м Эстафеты с передвижением на скорость.	1
61	Практический материал: -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону «лесенкой» Эстафеты с передвижением на скорость.	1
62	Практический материал: -преодолеть на лыжах 1 км (девочки); 1,5 км (мальчики)	1
63	Практический материал: -поворот на лыжах вокруг носков лыж Эстафеты с передвижением на скорость. Игра «Быстрый лыжник».	1
64	Практический материал: - спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону «лесенкой»; Игры «Кто быстрее?», «Кто дальше?»	1

	Волейбол. Подвижные игры.	
65	<p>Теоретические сведения: общие сведения об игре в волейбол, предупреждение травматизма.</p> <p>Практический материал: -стойки и перемещения волейболистов -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте</p> <p>Подвижные игры «Мяч среднему», «Передал – садись».</p>	1
66	<p>Теоретические сведения: -расстановка игроков, перемещение по площадке</p> <p>Практический материал: -стойки и перемещения волейболистов -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте</p> <p>Подвижные игры «Мяч соседу», «Сохрани позу».</p>	1
67	<p>Теоретические сведения -простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p>Практический материал: -стойки и перемещения волейболистов -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте</p> <p>Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Вот так подача».</p>	1
68	<p>Теоретические сведения -правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол</p> <p>Практический материал: -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны</p> <p>Подвижные игры «Мяч над верёвкой», «Сохрани стойку».</p>	1
69	<p>Теоретические сведения -права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p>Практический материал: -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны</p> <p>Подвижные игры «Мяч над верёвкой», «Вот так подача».</p>	1
70	<p>Теоретические сведения -права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p>Практический материал: -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны</p>	1

	Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Мяч над верёвкой».	
71	Практический материал: -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперёд, в стороны -приём и передача мяча сверху и снизу в парах Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Передал – садись».	1
72	Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах Подвижные игры «Вот так подача», «Мяч над верёвкой».	1
73	Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений -прыжки вверх с места по 5 – 10 прыжков (3 серии) Подвижные игры «Мяч в воздухе», « Не дай мяч соседу».	1
74	Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений -прыжки вверх с места по 5 – 10 прыжков (3 серии) Подвижные игры «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».	1
75	Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений -многоскоки Подвижные игры «Мяч над верёвкой», «Сохрани стойку».	1
76	Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений -многоскоки Эстафеты волейболистов.	1
77	Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений -упражнения с набивными мячами Эстафеты волейболистов.	1
Баскетбол.		
78	Теоретические сведения: -правила безопасности на уроках баскетбола Практический материал: -основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад -то же самое с ударами мяча об пол -ведение мяча на месте Подвижные игры «Охотники и утки», «Передал – садись».	1
79	Практический материал:	1

	-ведение мяча на месте и в движении -ловля и передача на месте двумя руками Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в центре».	
80	Практический материал: -ведение мяча на месте и в движении -ловля и передача на месте двумя руками Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч среднему».	1
81	Практический материал: -ведение мяча на месте и в движении -ловля и передача на месте двумя руками -бросок мяча по корзине двумя руками снизу Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч соседу».	1
82	Практический материал: -ведение мяча на месте и в движении -бросок мяча по корзине двумя руками снизу Эстафеты.	1
83	Теоретические сведения: -влияние занятий баскетболом на организм учащихся Практический материал: -ведение мяча на месте и в движении -бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места Эстафеты с ведением мяча.	1
84	Практический материал: -бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места -сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди Подвижные игры «Защита укреплений», «Залётный мяч».	1
85	Практический материал: -бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места -сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Мяч в центре».	1
86	Практический материал: -сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди -прыжки со скакалкой до 1 минуты Подвижная игра «Мяч капитану»	1
Лёгкая атлетика.		
87	Практический материал. Ходьба: -ходьба с остановками для выполнения заданий Бег: -медленный бег в равномерном темпе до 4 минут Прыжки: -через скакалку на месте в различном темпе Подвижные игры «Второй лишний», «Удочка».	1

88	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сочетание разновидностей ходьбы <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -медленный бег в равномерном темпе до 4 минут -бег широким шагом на носках <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно <p>Подвижные игры «Третий лишний», «Верёвочка под ногами».</p>	1
89	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сочетание разновидностей ходьбы -ходьба с речёвкой <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на скорость 30 м с высокого и низкого старта <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи <p>Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Удочка».</p>	1
90	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с изменением направлений по сигналу -ходьба с речёвкой <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на скорость 40 м с высокого и низкого старта <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи <p>Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки».</p>	
91	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с преодолением препятствий <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -эстафетный бег <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи <p>Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Бег за флажками».</p>	1
92	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с преодолением препятствий <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -эстафетный бег <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м <p>Эстафеты.</p>	1
93	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p>	1

	<p>-с изменением направлений по сигналу</p> <p>Бег:</p> <p>-на скорость 60 м с высокого и низкого старта</p> <p>Прыжки:</p> <p>в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м</p> <p>Эстафеты.</p>	
94	<p>Теоретические сведения:</p> <p>-человек занимается физкультурой. Практический материал:</p> <p>Ходьба:</p> <p>-с изменением направлений по сигналу</p> <p>Бег:</p> <p>-на скорость 60 м с высокого и низкого старта</p> <p>Прыжки:</p> <p>в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м</p> <p>Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Прыгуны и пятнашки».</p>	1
95	<p>Практический материал:</p> <p>Ходьба:</p> <p>-с выполнением движений рук на координацию</p> <p>Бег:</p> <p>-с преодолением малых препятствий в среднем темпе</p> <p>Прыжки:</p> <p>в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м</p> <p>Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Бег за флажками».</p>	1
96	<p>Практический материал:</p> <p>Ходьба:</p> <p>-с выполнением движений рук на координацию</p> <p>Бег:</p> <p>-с преодолением малых препятствий в среднем темпе</p> <p>Метание:</p> <p>-метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега</p> <p>Подвижные игры «Снайперы», «Так держать».</p>	1
97	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <p>-переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде</p> <p>Бег:</p> <p>-медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут</p> <p>Метание:</p> <p>-метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега</p> <p>Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Точно в цель».</p>	1
98	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <p>-переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде</p> <p>Бег:</p>	1

	-эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м Метание: -толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой	
99	Практический материал. Ходьба: -продолжительная ходьба в различном темпе Бег: -эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м Метание: -толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой Подвижные игры «Сильный бросок», «Бег за флажками».	1
100	Практический материал. Ходьба: -продолжительная ходьба в различном темпе Бег: -эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м Метание: -толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой Подвижные игры «Выбери место», «Третий лишний».	1
101	Практический материал. Бег: -медленный бег с равномерной скоростью Метание: -метание мяча в вертикальную цель Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Точно в цель».	1
102	Практический материал. Метание: -метание мяча в вертикальную цель Подвижные игры «Лапта», «По кочкам и линиям». Эстафеты с бегом.	1
Всего часов		102 часа.

**Календарно-тематическое планирование
«Адаптивная физическая культура» 6 класс**

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика.	15
1.	Теоретические сведения: - Правила безопасности при выполнении физических упражнений Практический материал. Ходьба: - с выполнением движений рук на координацию Бег:- медленный бег в равномерном темпе до 5 минут.	1

2.	<p>Теоретические сведения: - человек занимается физкультурой</p> <p>Практический материал. Ходьба:- с выполнением движений рук на координацию; ходьба с ускорением. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; повторный бег на дистанции 30м (3-6 раз) Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1
3.	<p>Практический материал. Ходьба: с выполнением движений рук на координацию; понятие о спортивной ходьбе; ходьба с ускорением. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; повторный бег на дистанции 30м (3-6 раз). Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1
4.	<p>Практический материал. Ходьба: понятие о спортивной ходьбе; ходьба с ускорением. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; повторный бег на дистанции 30м (3-6 раз). Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1
5	<p>Практический материал. Ходьба: понятие о спортивной ходьбе Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м) Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1
6.	<p>Практический материал. Ходьба: ходьба с преодолением препятствий. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м). Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>	1
7.	<p>Практический материал. Ходьба: ходьба с преодолением препятствий. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м). Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>	1
8.	<p>Практический материал. Ходьба: ходьба с преодолением препятствий. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег на скорость 60м с высокого и низкого старта; повторный бег на дистанции 60м. Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м). Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>	1
9.	<p>Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Прыжки: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с</p>	1

	ограничением зоны отталкивания до 0,8 м. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.	
10.	Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; повторный бег на дистанции 60м. Прыжки: прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.	1
11.	Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжки: прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.	1
12.	Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжки: прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.	1
13.	Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжки: прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи, расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м; прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.	1
14	Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Прыжки: прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи, расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м. Метание: метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.	1
15.	Практический материал. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут. Прыжки: прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи, расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м. Метание: метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.	1
Баскетбол.		11
16.	Теоретические сведения. - закрепление правил поведения на занятиях при игре в баскетбол	1

	<p>Практический материал.</p> <p>- остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; остановка по сигналу учителя; игры с элементами баскетбола.</p>	
17.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол; закрепление правил поведения на занятиях при игре в баскетбол.</p> <p>Практический материал.</p> <p>- остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; остановка по сигналу учителя; игры с элементами баскетбола.</p>	1
18	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1
19	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1
20.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1
21.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1
22.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1
23.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1

24.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; игры с элементами баскетбола.	1
25.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя;	1
26.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя.	1
Гимнастика.		22
27.	Теоретические сведения. - фланг, интервал, дистанция; элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Практический материал. - Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	1
28.	Практический материал. - Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	1
29.	Практический материал. Строевые упражнения: ходьба в различном темпе по диагонали; Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками Равновесие: повороты в приседе, на носках.	1
30.	Практический материал. Акробатические упражнения: стойка на лопатка перекатом назад из упора присев. Равновесие: повороты в приседе, на носках.	1
31.	Практический материал. Акробатические упражнения: стойка на лопатка перекатом назад из упора присев; два последовательных кувырка вперед Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках	1
32.	Практический материал. Акробатические упражнения: стойка на лопатка перекатом назад из упора присев; два последовательных кувырка вперед Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках	1
33.	Практический материал. Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках	1

34.	Практический материал. Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол	1
35.	Практический материал. Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол	1
36.	Практический материал. Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол	1
37.	Практический материал. Акробатические упражнения: "шпагат" с опорой руками о пол	1
38.	Практический материал. Акробатические упражнения: "шпагат" с опорой руками о пол	1
39.	Практический материал. Акробатические упражнения: "шпагат" с опорой руками о пол. Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг.	1
40.	Практический материал. Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг. Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	1
41.	Практический материал. Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг. Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	1
42.	Практический материал. Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг. Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	1
43.	Практический материал. Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг. Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	1
44.	Практический материал. Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	1
45.	Практический материал. Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.	1
46.	Практический материал. Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.	1
47.	Практический материал. Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.	1
48.	Практический материал.	1

	Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.	
Лыжная подготовка (практический материал).		25
49.	Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
50.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
51.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
52.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
53.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
54.	Лыжная подготовка (практический материал). Спуск с пологих склонов. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
55.	Лыжная подготовка (практический материал). Спуск с пологих склонов. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
56.	Лыжная подготовка (практический материал). Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
57.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
58.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
59.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
60.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
61.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
62.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
63.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
64.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
65.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на	1

	расстояние до 1,5 км.	
66.	Лыжная подготовка (практический материал). Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1
67.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
68.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
69.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
70.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
71.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
72.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
73.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	8 1
74.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
75.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
76.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
77.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
78.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Учебная игра.	1
79.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Учебная игра.	1
80.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Учебная игра.	1
Спортивные и подвижные игры (Баскетбол).		9
81.	-передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
82.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). -передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
83.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). -передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
84.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). -передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
85.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
86.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
87.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
88.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1

89.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
Легкая атлетика.		13
90.	- медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	1
91.	Бег на 60м с низкого старта.	1
92.	Бег на 60м с низкого старта.	1
93.	Бег на 60м с низкого старта.	1
94.	Бег на 60м с низкого старта	1
95.	Бег на 60м с низкого старта	1
96.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1
97.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1
98.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1
99.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1
100.	Эстафетный бег (100м) по кругу.	1
101.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
102.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
Всего часов		102

**Календарно тематическое планирование
«Адаптивная физическая культура» 7 класс**

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика. Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	15 1
2.	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	1
3.	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	1
4.	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
5.	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
6.	Бег: - бег на 40м -3-6 раз. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
7.	Бег: - бег на время 60м Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
8.	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м.	1
9.	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м . Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
10.	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м .	1

	Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	
11.	Бег: бег с ускорением. Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
12.	Прыжки: многоскоки с места и с разбега на результат. Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
13.	Прыжки: многоскоки с места и с разбега на результат. Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
14.	Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: многоскоки с места и с разбега на результат.	1
15.	Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: многоскоки с места и с разбега на результат.	1
16.	Баскетбол. - основные правила игры в баскетбол; ловля мяча двумя руками в движении	10 1
17.	- основные правила игры в баскетбол; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	1
18.	- основные правила игры в баскетбол; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	1
19.	- основные правила игры в баскетбол; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	1
20.	- основные правила игры в баскетбол; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	1
21.	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1
22.	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1
23.	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1
24.	- основные правила игры в баскетбол; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
25.	- основные правила игры в баскетбол; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
26.	Гимнастика. - дыхательные упражнения. Лазание и перелезание: - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	23 1
27.	- дыхательные упражнения. Лазание и перелезание: - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1
28.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание и перелезание: - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1
29.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание и перелезание: - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1
30.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание и перелезание:	1

	- передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	
31.	Упражнения со скакалками. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1
32.	Упражнения со скакалками. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1
33.	Упражнения со скакалками. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1
34.	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1
35.	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1
36.	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1
37.	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1
38.	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1
39.	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1
40.	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1
41.	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1
42.	Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	1
43.	Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков);	1
44.	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	1
45.	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	1
46.	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	1
47.	Упражнения в расслаблении мышц.	1

	Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	
48.	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	1
49.	Лыжная подготовка (практический материал) Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	18 1
50.	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1
51.	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1
52.	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1
53.	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1
54.	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1
55.	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1
56.	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1
57.	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1
58.	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	1
59.	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	1
60.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1
61.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1
62.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1
63.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
64.	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Передвижение до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики.	1
65.	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
66.	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
67.	Волейбол. Техника игры в волейбол.	13 1

	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	
68.	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
69.	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
70.	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
71.	Верхняя прямая подача мяча; верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
72.	Верхняя прямая подача мяча; верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
73.	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
74.	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
75.	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
76.	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1
77.	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1
78.	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1
79.	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1
80.	Баскетбол. Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	8 1
81.	Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	1
82.	Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	1
83.	Передача мяча в парах и тройках; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1
84.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
85.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
86.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
87.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
88.	Легкая атлетика. Старты из различных положений; бег с низкого старта.	15 1
89.	Старты из различных положений; бег с низкого старта.	1
90.	Старты из различных положений; бег с низкого старта.	1
91.	Бег с низкого старта; стартовый разбег.	1
92.	Стартовый разбег; бег с ускорением и на время (60м).	1
93.	Стартовый разбег; бег с ускорением и на время (60м).	1
94.	Бег с ускорением и на время (60м); прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и	1

	ног в полете.	
95.	Бег с ускорением и на время (60м); прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1
96.	Бег на 100м -2 раза за урок; прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1
97.	Бег на 100м -2 раза за урок; прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1
98.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1
99.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1
100.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
101.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
102.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1

**Календарно-тематическое планирование
«Адаптивная физическая культура» 8 класс**

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика.		15
1.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (до 10с).	1
2.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (до 10с).	1
3.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (до 10с).	1
4.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч) с усложнениями.	1
5.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч) с усложнениями.	1
6.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч) с усложнениями.	1
7.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч) с усложнениями.	1
8.	Бег: бег в медленном темпе до 8-12 минут. Прыжки: прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч) с усложнениями.	1

9.	Бег: бег с ускорением. Прыжки: прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.	1
10.	Бег: бег с ускорением. Прыжки: прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.	1
11.	Прыжки: прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.	1
12.	Прыжки: прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.	1
13.	Бег: бег на 100м (2 раза за урок). Метание: метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.	1
14.	Бег: бег на 100м (2 раза за урок). Метание: метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.	1
15.	Бег: бег на 100м (2 раза за урок). Метание: метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.	1
16.	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	9 1
17.	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1
18.	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1
19.	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1
20.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
21.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
22.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
23.	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
24.	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
Гимнастика.		23
25.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
26.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения (элементы связки): кувырок назад из положения сидя (мальчики).	1
27.	Акробатические упражнения (элементы связки): кувырок назад из положения сидя (мальчики); поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	1
28.	Акробатические упражнения (элементы связки): кувырок назад из положения сидя (мальчики); поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	1
29.	Акробатические упражнения (элементы связки): кувырок назад из положения сидя (мальчики); поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	1
30.	Акробатические упражнения (элементы связки): поворот направо и	1

	налево из положения "мост" (девочки). Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз.	
31.	Акробатические упражнения (элементы связки): поворот направо и налево из положения "мост" (девочки). Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз.	1
32.	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз.	1
33.	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	1
34.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	1
35.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых).	1
36.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых).	1
37.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых).	1
38.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики).	1
39.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики).	1
40.	Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики).	1
41.	Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий.	1
42.	Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий.	1
43.	Преодоление полосы препятствий. Передача набивного мяча в колонне между ног.	1
44.	Преодоление полосы препятствий. Передача набивного мяча в колонне между ног.	1
45.	Преодоление полосы препятствий. Передача набивного мяча в колонне между ног.	1
46.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1
47.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1
Лыжная подготовка (практический материал).		18
48.	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	1
49.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1
50.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1
51.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1
52.	Одновременный двухшажный ход.	1

53.	Одновременный двухшажный ход.	1
54.	Одновременный двухшажный ход.	1
55.	Одновременный двухшажный ход.	1
56.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
57.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
58.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
59.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
60.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
61.	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м).	1
62.	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м).	1
63.	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м).	1
64.	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м).	1
65.	Передвижение на лыжах до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики.	1
66.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	13 1
67.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
68.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
69.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
70.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
71.	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1
72.	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1
73.	Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
74.	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
75.	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
76.	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
77.	Подача нижняя и верхняя прямые.	1
78.	Подача нижняя и верхняя прямые.	1
79.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	8 1
80.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
81.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
82.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
83.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
84.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
85.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
86.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика.		16
87.	Бег в медленном темпе до 8-12 минут.	1
88.	Бег в медленном темпе до 8-12 минут.	1

89.	Бег в медленном темпе до 8-12 минут.	1
90.	Бег на 100м с различного старта.	1
91.	Бег на 100м с различного старта.	1
92.	Бег на 100м -2 раза за урок.	1
93.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", подбор индивидуального разбега.	1
94.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", подбор индивидуального разбега.	1
95.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", подбор индивидуального разбега.	1
96.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", подбор индивидуального разбега.	1
97.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
98.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
99.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1
100.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м. Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор.	1
101.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор.	1
102.	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор.	1

Календарно-тематическое планирование
«Адаптивная физическая культура» 9 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика.		15
1.	Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут.	1
2.	Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут.	1
3.	Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1
4.	Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1
5.	Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1
6.	Бег на 60м - 4 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м.	1
7.	Бег на 60м - 4 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м.	1
8.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1
9.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1
10.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1
11.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1
12.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1
13.	Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1
14.	Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1
15.	Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1
16.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	9 1
17.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении	1

	игроков в парах, тройках. Учебная игра.	
18.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1
21.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1
22.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1
23.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1
24.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1
Гимнастика.		23
25.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку.	1
26.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку.	1
27.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1
28.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1
29.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1
30.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1
31.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1
33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1
34.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1
38.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1
39.	Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы	1

	препятствий для девушек.	
40.	Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек.	1
41.	Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек.	1
42.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1
43.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1
44.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1
45.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1
46.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1
47.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1
Лыжная подготовка		18
48.	Лыжная подготовка (практический материал). Совершенствование техники изученных ходов.	1
49.	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1
50.	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1
51.	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1
52.	Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке.	1
53.	Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке.	1
54.	Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке.	1
55.	Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
56.	Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
57.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
58.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
59.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м, 4-5 раз за урок.	1
60.	Прохождение дистанции 2км на время.	1
61.	Прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности.	1
62.	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1
63.	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1
64.	Совершенствование техники изученных ходов.	1
65.	Совершенствование техники изученных ходов.	1
66.	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	13 1
67.	Прием мяча снизу у сетки.	1
68.	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1
69.	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1
70.	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1
71.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1
72.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой	1

	нападающий удар через сетку с шагом	
73.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом	1
74.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1
75.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1
76.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1
77.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1
78.	Блокирование мяча. Игра с элементами волейбола.	1
79.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	6 1
80.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1
81.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1
82.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1
83.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра.	1
84.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра.	1
85.	Легкая атлетика. Бег на 60м - 4 раза за урок.	18 1
86.	Бег на 60м - 4 раза за урок.	1
87.	Бег на 60м - 4 раза за урок.	1
88.	Бег на 100м - 3 раза за урок.	1
89.	Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1
90.	Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1
91.	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1
92.	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1
93.	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1
94.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Кросс: мальчики - 1000м, девушки - 800м.	1
95.	Совершенствование эстафетного бега (4x200м).	1
96.	Совершенствование эстафетного бега (4x200м).	1
97.	Метание малого мяча на дальность.	1
98.	Метание малого мяча на дальность.	1
99.	Метание малого мяча на дальность.	1
100.	Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг.	1
101.	Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг.	1
102.	Медленный бег до 10-12 минут. Толкание ядра (мальчики) 4кг.	1