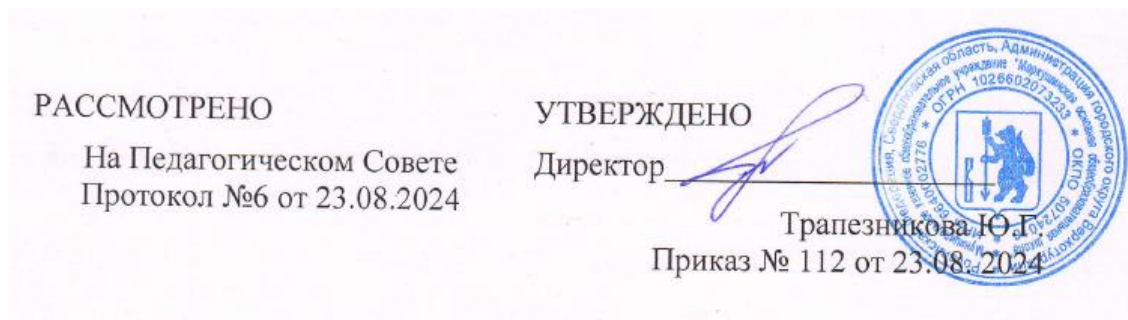


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Администрация ГО Верхотурский**  
**МКОУ "МЕРКУШИНСКАЯ ООШ"**



**Рабочая программа общего образования по**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями вариант 1)**  
**(для 6 класса)**

с. Меркушино 2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

### Тематическое планирование

| № | Название раздела                                             | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|--------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре                                 | 3                |                                 |
| 2 | Гимнастика                                                   | 10               |                                 |
| 3 | Легкая атлетика                                              | 14               |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка                                            | 12               |                                 |
| 5 | Спортивные игры                                              | 26               |                                 |
| 6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 3                |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                                                | <b>68</b>        |                                 |

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета                                                                                                        | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                        | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                               | Минимальный уровень                                                                                                                                                                | Достаточный уровень                                                                                                                                          |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий.                                               | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                    | 1            | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)                                  | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)          |
| 3 | Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов.                                              | 1            | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.                                                                                                                                                      | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.                                                                                            | Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза.                                                                   |

|   |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | ГТО. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                                                          |   | Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 5 мин                                                                                          | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.                                                                           | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.                                                                    | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин                                                                         |
| 5 | Бег на средние дистанции (300 м)                                                                                          | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность           | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метание мяча на дальность | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).<br>Метание мяча на дальность |
| 6 | Эстафета 4*60 м<br>Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов.<br>ГТО.<br>Челночный бег 3х10м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                                            | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                           | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                           |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову                                                | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)  | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).     |

|    |                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м<br>Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО.                              | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                                                               | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 9  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага                                                                                                                    | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                                                                                                                                 | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                       | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.<br>Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства<br>предупреждение травматизма. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br>Подвижная игра на броски и передачи мяча. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя    | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают правила игры<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                        |
| 11 | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя                                                                                                                                         | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении.                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.                                                                                                                           | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении.                                                                                                                                   |

|    |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | руками от груди в парах с продвижением вперед |   | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении                        | Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий           | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя                                                                                                                                         | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед      |

|    |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола            | 1 | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 14 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам                                              | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                             |
| 15 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов                                                  |   | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                             |
| 16 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                          |   | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17 | Гимнастика. ТБ на уроках<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.<br>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                          | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 18 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие            | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                                                                                                                                               | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                         | ногах произвольным способом                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
| 19 | Упражнения на преодоление сопротивления           | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                     | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                             |
| 20 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.    | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                            | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с                                                                 | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу                                                 |

|    |                                               |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                               |   |                                                                                                                                                         | дифференцированной помощью учителя                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |
| 22 | Упражнения с сопротивлением                   | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                                                          | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками          | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                 | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                               |
| 24 | Опорный прыжок<br>Упражнения с гантелями      | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами<br>Выполнение упражнений с гантелями. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.                                                   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий<br>Выполняют упражнения с гантелями.                                                     |
| 25 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув            | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и                                                                                                          | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.                                                                              |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                       |   | ноги через козла, коня в ширину.                                                                                                                                                                                                        | козла, маты на расстояние до 10 м.                                                                                                                                                                                                                                     | Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.                                                                                                                                                        |
| 26 | Упражнения для формирования правильной осанки                                         | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.                                                       | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                                                                               | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.                 |
| 27 | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                               | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                                                                                                                                 | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                                       |
| 28 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой<br>меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 29 | Техника безопасности и правила поведения на                                           | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным                                                                                                                                                                                                    | Смотрят показ с объяснением безопасного                                                                                                                                                                                                                                | Смотрят показ с объяснением безопасного                                                                                                                                                                                    |

|    |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода |   | инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 30 | Одновременный двухшажный ход                                                  | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода                                                                                                               | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                |
| 31 | Поворот махом на месте                                                        | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и                                                                                                                                                                          | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным                                                                                          | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                                                                                  |

|    |                                                            |   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                            |   | одновременным двухшажным ходом                                          | бесшажным ходом по возможности                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |
| 32 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение                      | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 33 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | попеременным и одновременным двухшажным ходом                           |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| 34 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке                                                               | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.              |
| 35 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.        | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).                                                                                                                                                                                 | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                       |
| 36 | Повторное передвижение в быстром                           | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость                               | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |

|    |                                                                                                        |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | темпе на отрезках 40-60 м                                                                              |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| 37 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                              | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 38 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                                      | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                   | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах                                                                                                               |
| 39 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»                | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                         |
| 40 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км                                                                 | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                 | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км                                                                                                                     | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км                                                                                          |
| 41 | Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО. Прохождение на лыжах 2 км |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| 42 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.                                                           | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.                                                        | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием                                                                     | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной                                            |

|    |                                                                               |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки                   |   | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | системы игровых, сенсорных ощущений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов                                            |
| 43 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                         | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)                                     | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 44 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                                          | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста                                                                                        | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                         |
| 45 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра                                                        | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.                                                         | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису».       |
| 46 | Учебная игра в настольный теннис                                              |   | Концентрирование внимания во время игры.                                                                                            | Играют в одиночные игры (по возможности)                                                                                                                      | Играют в одиночные игры                                                                  |
| 47 | Прыжковые упражнения Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см        | 1 | Выполнение запрыгивания на препятствие.                                                                                             | Выполняют Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.                                                                                                    | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.                                                |
| 48 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3                                 |   | Выполнение прыжковых упражнений                                                                                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии                                                                                                            | Прыгают вверх с места и с шага                                                           |

|    |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      | прыжков по 5-5 прыжков за урок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
| 49 | Прыжок в длину с полного разбега                                                                            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                                                                                                                                                                                                         | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                                                                                                                                 |
| 50 | Спортивные игры "Футбол". Технические действия с мячом. Удар по катящемуся мячу с разбега                   |   | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в футбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие координации. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в футболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие координации | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в футболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие координации |
| 51 | Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | Совершенствование основной стойки футболиста. Выполнение ударов по мячу<br>Выполняют перемещение                                                                                                                                                                     | Выполняют основную стойку футболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и                                                                            | Осваивают основную стойку футболиста, после показа учителя. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения                                                        |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча                                     |   | на площадке игроков, выполнение приема и передачи мяча в парах                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                        | используют игровые умения (взаимодействие с партнером)                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча             |   | Выполнение игровых действий соблюдая правила игры                                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения с мячами. Ведут, передают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                                                                | Выполняют упражнения с мячами. Ведут, передают, подбирают мяч в процессе учебной игры                                                                                                                        |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки                  |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
| 55 | Челночный бег 3х10 м. Легкоатлетические упражнения в веселых стартах с предметами. | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега                                                                                                    | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                                                                                                                                   | Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету                                                                                                                                                  |
| 56 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага                  | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                                                                                                     | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                                                                                                                                     | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                                                                                             |
| 57 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.         | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных ощущений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |

|    |                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                            |   | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.                                                                                                                                                                                                                                                 | повторением названий учителем.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
| 58 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |
| 59 | Нижняя прямая подача<br>Учебная игра в волейбол                                                                                                            | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.                                                                                                                                             | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.                                                                                                                                                                                                 | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.         |

|    |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                  |   | Выполнение нижней прямой подачи                                                                                                              | Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи |
| 60 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Выполнение правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                                                          | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру    |
| 61 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                            | 1 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                     |
| 62 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                      | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                             | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                                                                                                        | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                   |
| 63 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                   | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.                                                                                                                                                                       | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                            |
| 64 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3                                                                    | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.                                                                                                 | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии                                                                                                                                                                              | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.                                                            |

|    |                                                                                                                                  |   |                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол                                                               |   | Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)     | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                      |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху                                           |   | Совершенствование техники выполнения приемов с использованием игры                            | Выполняют игровые приемы, применяют правила                                                                    | Выполняют игровые приемы, применяют правила                                                                               |
| 66 | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.                                            |   |                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                           |
| 67 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ Игровая деятельность с использованием технических приёмов       |   | Знакомятся с нормативами комплекса ГТО. С правилами выполнения упражнений.                    | Смотрят ролики как выполняются упражнения комплекса ГТО, отвечают на вопросы.<br>Участвуют с эстафетах и играх | Смотрят ролики как выполняются упражнения комплекса ГТО, обсуждают, отвечают на вопросы.<br>Участвуют с эстафетах и играх |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | Участвуют в фестивале, выполняют нормы ГТО своей ступени                                      | Выполнение норм ГТО ( по возможности)                                                                          | Выполнение норм ГТО ( по возможности)                                                                                     |



## Система оценки достижений

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 6 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.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненормального ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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 6 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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, развития физических качеств у обучающихся 6 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 60 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 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 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. 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.

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

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

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

| № п./п. | Виды испытаний (тесты)                                                                           | Показатели        |           |           |               |           |           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|         | Учащиеся                                                                                         | Мальчики          |           |           | Девочки       |           |           |
|         | Оценка                                                                                           | «3»               | «4»       | «5»       | «3»           | «4»       | «5»       |
| 1       | Бег 60 м. (сек.)                                                                                 | 10,8 и больше     | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и больше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2       | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 22/18             | 25/20     | 30/25     | 16/10         | 24/15     | 28/20     |
| 3       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 145/135           | 170/146   | 190/171   | 125/120       | 150/126   | 170/151   |
| 4       | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10     | 19/16     | 8/5           | 9/6       | 12/8      |
| 5       | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7        | +11       | +5            | +10       | +15       |
| 6       | Бег на 500 м                                                                                     | Без учета времени |           |           |               |           |           |

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389950

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025