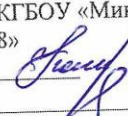



Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Минусинская школа №8»

<p>Утверждено: Педагогическим советом КГБОУ «Минусинская школа № 8» Протокол №1 от 31.08.2023г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР КГБОУ «Минусинская школа № 8»  И.А. Которбай</p>	<p>Утверждено: Директор КГБОУ «Минусинская школа №8»  Д.С. Бушмакин</p>
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(Вариант ФАООП УО 1)

5-9 класс

г. Минусинск 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант ФАООП УО 1) КГБОУ «Минусинской школы №8».

Цель программы

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
 - обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Объем учебной нагрузки (34 учебные недели)	5 класс (2 часа в неделю) 68 часов в год
	6 класс (2 часа в неделю) 68 часов в год
	7 класс (2 часа в неделю) 68 часов в год
	8 класс (2 часа в неделю) 68 часов в год

Общая характеристика предмета

Предмет «Адаптивная физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Национально-региональный компонент

В программу включены русские народные игры, а также занятия по лыжной подготовке, так как этот вид спорта достаточно актуален в Красноярском крае.

Межпредметные связи

С определёнными **математическими** понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Связывая преподавание с **историей**, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Связь с **литературой**. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по своему.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

Подвижные игры и эстафеты, которые наряду с развитием физических качеств и двигательных навыков закрепляют знания и умения, полученные школьниками на уроках математики.

Для эстафет с использованием межпредметных связей, характерна широкая постановка задач, куда входят и развитие интереса учащихся, и умственное развитие, и эстетическое воспитание. Создание на уроке проблемной (поисковой) ситуации, развитие учащихся умственной активности, потребности в решении возникшей проблемы, вовлечение их в самостоятельную познавательную деятельность, направленную на овладение новыми знаниями, делают урок

Планируемые предметные результаты на конец 9 класса

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника); - выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника); - выполнение технических действий из 	<ul style="list-style-type: none"> - Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их

<p>базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<p>объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
---	---

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия	Коммуникативные учебные действия	Регулятивные учебные действия	Познавательные учебные действия
<p>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как</p>	<p>-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс,</p>	<p>-входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в</p>	<p>-выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;</p>

<p>члена семьи, одноклассника, друга; -принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; -самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; - готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>	<p>учитель-класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	<p>пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p>	<p>-устанавливать видородовые отношения предметов; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; -читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать;</p>
--	---	---	--

Содержание учебного предмета 5-9 класс.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика" ,"Лыжная подготовка- конькобежная подготовка", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и

психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, бадминтоном.

5 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и систематические занятия спортом.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-

временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, высоту.

Практический материал:

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

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

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину способом "согнув ноги; прыжки в высоту способом "перешагивание";

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

Лыжная подготовка.

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

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Знакомство с коньковым ходом. Совершенствование ранее изученных ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный. Знакомство с различными видами подъемов и спусков, торможений, повороты.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 10—15 с, 3—4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 100 м.

Игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении. Ловля мяча двумя руками на

месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с различных дистанций.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

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

Настольный теннис.

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

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

Знания о физической культуре как системе занятий физическими упражнениями;

демонстрация правильной осанки;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие человека;

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

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

выполнение технических действий из базовых видов спорта;

выполнение элементов акробатических и гимнастических упражнений из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представления об особенностях физической культуры разных народов;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры (под руководством педагогического работника).

Достаточный уровень:

Представление о состоянии физической культуры и спорта в России;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:

упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного инвентаря, выполнение освоенных лыжных ходов (под руководством педагогического работника); знание температурных норм для занятий;
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение элементов акробатических и гимнастических упражнений на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представление об особенностях физической культуры разных народов;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством педагогического работника);
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

6 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и систематические занятия спортом.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, высоту.

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

Практический материал:

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

- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину способом "согнув ноги; прыжки в высоту способом "перешагивание";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

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

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Совершенствование ранее изученных ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный, коньковый ход. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, торможений, повороты.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 15—30 с, 3—4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 100 м. Свободное катание.

Игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с различных дистанций. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки

у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

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

Настольный теннис.

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

Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

Знания о физической культуре как системе занятий физическими упражнениями;

демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета (под руководством педагогического работника);

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие человека;

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

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

выполнение технических действий из базовых видов спорта;

выполнение акробатических и гимнастических упражнений из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представления об особенностях физической культуры разных народов;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры (под руководством педагогического работника).

Достаточный уровень:

Представление о состоянии физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском и Паралимпийском движениях;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного инвентаря, выполнение освоенных лыжных ходов (под руководством педагогического работника); знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника)

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение акробатических и гимнастических упражнений на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представление об особенностях физической культуры разных народов;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий (под руководством педагогического работника);
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством педагогического работника);
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

7 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и систематические занятия спортом.

Гимнастика.

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

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

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

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину способом "согнув ноги; прыжки в высоту способом "перешагивание", "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

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

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Совершенствование ранее изученных ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный, коньковый ход. Прокладка учебной лыжни. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, торможений, повороты.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 20—40 с, 3—4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 60 м. Вход в поворот. Свободное катание.

Игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с различных дистанций. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

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

Настольный теннис.

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

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

Знания о физической культуре как системе занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие человека;

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических упражнений из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представления об особенностях физической культуры разных народов;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры (под руководством педагогического работника).

Достаточный уровень:

Представление о состоянии физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного инвентаря, демонстрация техники освоенных лыжных ходов;

знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника)

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

выполнение акробатических и гимнастических упражнений на доступном техническом уровне;

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

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

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством педагогического работника);

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

8 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и систематические занятия спортом.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,

расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Совершенствование ранее изученных ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный, коньковый ход. Прокладка учебной лыжни. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, торможений, повороты.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 30—40 с, 3—4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 100 м. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с различных дистанций. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

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

Настольный теннис.

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

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Практическое судейство (под руководством педагогического работника).

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

выполнение отдельных элементов акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

представления об особенностях физической культуры разных народов;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры (под руководством педагогического работника).

Достаточный уровень:

Представление о состоянии физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника)

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

выполнение элементов акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий;

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством педагогического работника);

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

9 класс

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Совершенствование ранее изученных ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный, коньковый ход. Прокладка учебной лыжни. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, торможений, повороты.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 60 с, 3—4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 200 м. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Практическое судейство.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения.

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис.

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

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

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

Планируемые личностные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
5-9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - формирование установки на безопасный образ жизни; - развитие мотивации к учению; - развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книг. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков коммуникации и принятия норм социального взаимодействия; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем; - освоение социальной роли обучающегося - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - проявление доброжелательности и взаимопомощи; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - развитие мотивации к учению, работе на результат; - развитие бережного отношения к природе; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Учебно-тематический план.			
5 класс			
Наименование разделов	1 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Спортивные игры	6		
	16		часов
Наименование разделов	2 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Игры	7		
Гимнастика	6		
	16		часов
Наименование разделов	3 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	10 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Лыжная подготовка	6		
Гимнастика	6		
Игры	5		
	20		часов
Наименование разделов	4 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед.		
	план	факт	

	Кол-во часов		
	план	Факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Игры	6		
	16		часов
Итого	68		часов

Учебно-тематический план.			
6 класс			
Наименование разделов	1 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Спортивные игры	6		
	16		часов
Наименование разделов	2 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Игры	7		
Гимнастика	6		
	16		часов
Наименование разделов	3 четверть		
	10 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Лыжная подготовка	6		
Гимнастика	6		
Игры	5		
	20		часов
Наименование разделов	4 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	Факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Игры	6		
	16		часов
Итого	68		часов

Учебно-тематический план.			
7 класс			
Наименование разделов	1 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Спортивные игры	6		
	16		часов
Наименование разделов	2 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		

Игры	7		
Гимнастика	6		
	16		часов
Наименование разделов	3 четверть		
	10 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Лыжная подготовка	6		
Гимнастика	6		
Игры	5		
	20		часов
Наименование разделов	4 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	Факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Игры	6		
	16		часов
Итого	68		часов

Учебно-тематический план.			
8 класс			
Наименование разделов	1 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Спортивные игры	6		
	16		часов
Наименование разделов	2 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Игры	7		
Гимнастика	6		
	16		часов
Наименование разделов	3 четверть		
	10 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Лыжная подготовка	6		
Гимнастика	6		
Игры	5		
	20		часов
Наименование разделов	4 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	Факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Игры	6		
	16		часов
Итого	68		часов

Учебно-тематический план.			
9 класс			
Наименование разделов	1 четверть		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Спортивные игры	6		
	16		часов
Наименование разделов	2 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Игры	7		
Гимнастика	6		
	16		часов
Наименование разделов	3 четверть		
	10 нед. Кол-во часов		
	план	факт	
Теоретические сведения	3		
Лыжная подготовка	6		
Гимнастика	6		
Игры	5		
	20		часов
Наименование разделов	4 четверть		
	8 нед. Кол-во часов		
	план	Факт	
Теоретические сведения	3		Сдача контрольных нормативов
Легкая атлетика	7		
Игры	6		
	16		часов
Итого	68		часов

Сведения о материально-техническом оснащении учебно-наглядными пособиями и оборудование

Учебно-наглядные пособия и оборудование	Количество шт.
Учебные программы и учебники:	
Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант ФАООП УО 1) КГБОУ «Минусинской школы №8».	1
Автор: Загайнов Р. М. «Психолог в команде» 1984 г.	1
Автор: Смирнов А. Т., Фролов М. П., Литвинов Е. Н., Петров С.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» ООО АСТ 2000 г.	1
Автор: Кузин В. В., Матвеев А. П., Жариков С. М., «Физическая культура 3 класс» 1999 г.	2

Автор: Кузин В. В., Матвеев А. П., Жариков С. М., Гавердовский Ю. Г. «Физическая культура 1 класс» 1996 г.	3
Автор: Кузин В. В., Матвеев А. П., Жариков С. М., Гавердовский Ю. Г. «Физическая культура 2 класс» 1997 г.	2
Стенды:	
спортивная жизнь школы	1
Объекты спортивные:	
спортивный зал	1
малый спортивный зал	
спортивный городок	1
спортивный стадион	1
Оборудование:	
козел гимнастический	1
сетка (волейбольная) со стойкой	1
оборудование гимнастическое	1
комплексный тренажер	1
стол теннисный	2
велотренажер	1
барьер легкоатлетический	5
мостик гимнастический	1
стенка гимнастическая	9
стойка гимнастическая	2
скамейка гимнастическая	8
ботинки лыжные	15
обруч	10
канат гимнастический	1
корзина баскетбольная	2
мяч баскетбольный	10
мяч волейбольный	10
палки лыжные	30
ракетка теннисная	5
сетка баскетбольная	2
винтовка пневматическая	1