

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общего образования обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
«Адаптивная физическая культура» 5-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлено 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 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Программа предусматривает использование учебника «Физическая культура. 5-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022)

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

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 5 классе рассчитано на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 6 классе рассчитано на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 7 классе рассчитано на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 8 классе рассчитано на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 9 классе рассчитано на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю),

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;
- развитие 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 5 классе определяет следующие задачи:

- 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 перелезть через препятствие и подлезть 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 класс

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, гимнастикой. Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	

5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

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:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно 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.

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 5 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 ненамного 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 5 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 проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- 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 5 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.

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

- *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:

- Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

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

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

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

- 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 АООП:

- Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

- 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

- 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.

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

- 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 (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели		
		Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

6 класс

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	

5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

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.

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 ненамного 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 сумственной 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.

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

- *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:

- Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
 - Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
 - Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
 - 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:*
- Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
 - 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.
 - 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.
 - Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек – 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
 - 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		
			«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 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/146	190/171	125/12 0	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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

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 совместно 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.

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 7 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 ненамного 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 7 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 7 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 и развития физических качеств у обучающихся 7 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.

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

- *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:

- Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
- Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- 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:

- Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- 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.
- 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
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек – 1 мин.), по необходимости – с помощью рук
- 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 (7 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

8 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- 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:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно 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.

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 8 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 ненамного 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 8 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 8 классе

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися 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 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 8 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.

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

- *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:

- Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

- Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество

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

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

- 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

- Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание

- 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.

- 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.

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

- 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 (8 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
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						

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

9 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 9 классе:

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

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

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

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

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

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

- Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
- Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

- Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

- Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- 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.
- Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

- 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.

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

- 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 (9 класс)*

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

Поурочное тематическое планирование

5 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов			
1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
2	2	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
3	3	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
4	4	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
5	5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Построение в колонну. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1
6	6	Построение в колонну. Обычная ходьба умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1
7	7	Построение в колонну. Обычная ходьба умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1
8	8	Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Изучение техники бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1
9	9	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег на носках, бег на месте с высоким подниманием бедра. Изучение техники бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1
10	10	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег на носках, бег на месте с высоким подниманием бедра. Изучение техники бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1

Спортивные игры 8 часов (баскетбол)			
11	11	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1
12	12	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	
13	13	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
14	14	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
15	15	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
16	16	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
17	17	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
18	18	Учебная игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика 14 часов			
19	19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	20	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	
21	21	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие	1
22	22	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие	1
23	23	Строевые упражнения. Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке	1
24	24	Строевые упражнения. Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке	1

25	25	Ходьба по диагонали, противоходом, "змейкой". Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке.	1
26	26	Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Строевые действия в шеренге и колонне . Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке	1
27	27	Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Строевые действия в шеренге и колонне . Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке	1
28	28	Строевые упражнения. Построение в круг. Подтягивания в висячем положении (мальчики), из виса лежа (девочки)	1
29	29	Строевые упражнения. Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Подтягивания в висячем положении (мальчики), из виса лежа (девочки)	1
30	30	Ходьба по диагонали, противоходом, "змейкой". Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке.	1
31	31	Строевые упражнения. Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Подтягивания в висячем положении (мальчики), из виса лежа (девочки)	1
32	32	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
Лыжная подготовка 16 часов			
33	33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	
34	34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
35	35	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.	1
36	36	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход.	1
37	37	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж	1
38	38	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	1

39	39	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	1
40	40	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке	1
41	41	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке	1
42	42	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
43	43	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
44	44	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
45	45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
46	46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1
47	47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1
48	48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
Спортивные игры 10 часов (волейбол)			
49	49	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке	1
50	50	Волейбол. Ловля и передача мяча. Поддача.	1
51	51	Волейбол. Учебная игра.	1
52	52	Волейбол. Учебная игра.	1
53	53	Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки на скакалке на время	1
54	54	Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки на скакалке на время	1
55	55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
56	56	Нижняя прямая подача	1
57	57	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
58	58	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1

Легкая атлетика 10 часов			
59	59	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности. (Челночный бег.)	1
60	60	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности. (Челночный бег.)	1
61	61	Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на скакалке.	1
62	62	Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на скакалке.	1
63	63	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки на скакалке на скорость.	1
64	64	Запрыгивания на препятствие 25- 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.	1
65	65	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжок в длину с места.	1
66	66	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжок в длину с места.	1
67	67	Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча).	1
68	68	Подпрыгивание вверх на месте. Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча).	1
Итого			68 часов

6 класс

№ п/п	№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов			
1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2	2	Т/Б на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
3	3	Т/Б на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
4	4	Т/Б на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1

5	5	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона	1
6	6	Ходьба «змейкой». Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона	1
7	7	Ходьба «змейкой». Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона	1
8	8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона	1
9	9	Подвижная игра коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне). Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона	1
10	10	Подвижная игра коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне). Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона	1
Спортивные игры 8 часов (баскетбол)			
11	11	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1
12	12	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
13	13	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1
14	14	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
15	15	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
16	16	Баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
17	17	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	18	Учебная игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика 14 часов			
19	19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1

20	20	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
21	21	Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
22	22	Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
23	23	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
24	24	Расчет на 1,2; на 1,2,3. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
25	25	Построение в круг. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
26	26	Построение в круг. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
27	27	Построение в круг. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки	1
28	28	Построение в круг. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки	1
29	29	Повороты направо, налево под счет. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки.	1
30	30	Построение в круг. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки	1
31	31	Повороты направо, налево под счет. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки.	1
32	32	Построение в круг. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке	1
Лыжная подготовка 16 часов			
33	33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	34	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход.	1
35	35	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход.	1

36	36	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
37	37	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	1
38	38	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	1
39	39	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	1
40	40	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
41	41	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
42	42	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
43	43	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
44	44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
45	45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
46	46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
48	48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
Спортивные игры 10 часов (волейбол)			
49	49	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
50	50	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.	1
51	51	Волейбол. Учебная игра.	1
52	52	Волейбол. Учебная игра.	1
53	53	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
54	54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1

56	56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	57	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
58	58	Волейбол. Учебная игра.	1
Легкая атлетика 10 часов			
59	59	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности. (Челночный бег.)	1
60	60	Бег на скорость до 60 м	1
61	61	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
62	62	Прыжок в длину с полного разбега	1
63	63	Прыжок в длину с полного разбега	1
64	64	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
65	65	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
66	66	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
67	67	Эстафета 4*60 м	1
68	68	Кроссовая подготовка	1
		Итого	68 часов

7 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов			

1	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений	1
2	2	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений	1
3	3	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений	1
4	4	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений	1
5	5	Построение в колонну . Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона	1

6	6	Ходьба змейкой. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона	1
7	7	Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра коррекционной направленности: - «Найди своё место» (в шеренге и колонне).	1
8	8	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1
9	9	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1
10	10	Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Колдунчики»	1
Спортивные игры 8 часов (баскетбол)			
11	11	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
12	12	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
13	13	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
14	14	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра по упрощенным правилам.	1

15	15	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16	16	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
17	17	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
18	18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика 14 часов			
19	19	Т/Б на уроках гимнастики Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	20	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
21	21	Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
22	22	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на гимнастическую стенку	1
23	23	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на гимнастическую стенку	1
24	24	Построение в круг. Лазание по гимнастической стенке	1
25	25	Построение в круг. Лазание по гимнастической стенке	1
26	26	Построение в круг. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки	1
27	27	Перестроение из одной шеренги в две. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки	1
28	28	Перестроение из одной шеренги в две. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки	1
29	29	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие	1

30	30	Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие	1
31	31	Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие	1
32	32	Подтягивания в виси мальчики, из виси лежа девочки. Подвижная игра «Самый быстрый»	1
Лыжная подготовка 16 часов			
33	33	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход	1
34	34	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
35	35	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
36	36	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне	1
37	37	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне	1
38	38	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке	1
39	39	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
40	40	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
41	41	Лыжная подготовка. Поворот махом на месте	1
42	42	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
43	43	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
44	44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1

Спортивные игры 10 часов (волейбол)			
49	49	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков	1
50	50	Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
51	51	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи. Учебная игра	1
52	52	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи. Учебная игра	1
53	53	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи. Учебная игра	1
54	54	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи. Учебная игра	1
55	55	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
56	56	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
57	57	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
58	58	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
Легкая атлетика 10 часов			
59	59	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Бег с ускорением 30м	1
60	60	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.(Челночный бег.)	1
61	61	Запрыгивания на препятствие 25 — 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.	1
62	62	Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжок в длину с места.	1
63	63	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание м/м на дальность	1
64	64	Метание м/м в движущуюся цель. Игра «Попади в мяч».	1
65	65	Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча).	1
66	66	Подпрыгивание вверх на месте. Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание».	1

67	67	Бег по природной трассе (кроссовый бег)	1
68	68	Эстафетный бег. Упражнения для передачи эстафетной палочки. Изучение способов финиширования.	1
		Итого	68 часов

8 класс

№	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов			
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры «Повторяйка» и «Ловишки».	1
2	2	Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры «Повторяйка» и «Ловишки».	1
3	3	Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры «Повторяйка» и «Ловишки».	1
4	4	Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры «Повторяйка» и «Ловишки».	1
5	5	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения высокого старта	1
6	6	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения низкого старта.	1
7	7	«Челночный бег (3x10м)». Подвижная игра «Вышибалы».	1

8	8	Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжок в длину с места.	1
9	9	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
10	10	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метанием/м на дальность.	1

Спортивная игра 8 часов (баскетбол)			
11	11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1
12	12	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1
13	13	Баскетбол. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча	1
14	14	Баскетбол. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча	1
15	15	Баскетбол. Броски. Отработка фолов.	1
16	16	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Штрафной бросок	1
17	17	Баскетбол. Броски. Отработка фолов	1
18	18	Баскетбол. Учебная игра.	1
Гимнастика 14 часов			
19	19	Повороты направо, налево, кругом. Кувырок вперед.	1
20	20	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед	1
21	21	Ходьба в заданном направлении. Упражнение «березка» перекатом назад из упора присев	1
22	22	Ходьба в заданном направлении. Упражнение «березка» перекатом назад из упора присев	1
23	23	Расчет. Перестроения. Упражнение «березка» перекатом назад из упора присев	1
24	24	Перестроение в две колонны. Упражнение мостик из положения лежа на спине	1
25	25	Перестроение в две колонны. Упражнение мостик из положения лежа на спине	1
26	26	Упражнение мостик из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа.	1
27	27	Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
28	28	Перестроения. Ходьба в заданном направлении Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
29	29	Перестроения. Ходьба в заданном направлении Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1

30	30	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке	1
31	31	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	32	Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок	1
Лыжная подготовка 16 часов			
33	33	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход	1
34	34	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Бесшажный ход.	1
35	35	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Бесшажный ход.	1
36	36	Лыжная подготовка. Одношажный ход. Двухшажный ход.	1
37	37	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Передвижение на лыжах	1
38	38	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Передвижение на лыжах	1
39	39	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке	1
40	40	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
41	41	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
42	42	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
43	43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
44	44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
45	45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
46	46	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
47	47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
Спортивные игры 10 часов (волейбол)			
49	49	Т/Б на уроках спортивных игр .Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1

50	50	Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу	1
51	51	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	1
52	52	Толкание набивного мяча из положения лежа	1
53	53	Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу	1
54	54	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	1
55	55	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок	1
56	56	Волейбол. Учебная игра	1
57	57	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
58	58	Волейбол. Учебная игра	1
Легкая атлетика 10 часов			
59	59	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Толкание набивного мяча из положения стоя. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
60	60	Прием и передача мяча в шеренге, прием и передача мяча по кругу. Метание м/м в цель	1
61	61	Понятия о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением	1
62	62	«Челночный бег (3x10м)».	1
63	63	Прыжок в длину с места	1
64	64	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
65	65	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег с ускорений на время 60 м.	1
66	66	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание м/м на дальность.	1
67	67	Кроссовый бег. Бег на выносливость до 6 мин.	1
68	68	Спортивные эстафеты. Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1
		Итого	68 часов

9 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов			
1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2	2	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
3	3	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
4	4	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
5	5	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения высокого старта.	1
6	6	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения низкого старта.	1
7	7	«Челночный бег» 3x10м	1
8	8	Прыжок в длину с места. Перепрыгивание через начерченную линию.	1
9	9	Бег с ускорением 60м, 100м	1
10	10	Бег с ускорением 60м, 100м	1
Спортивные игры 8 часов (баскетбол)			
11	11	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1
12	12	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1
13	13	Баскетбол. Учебная игра.	
14	14	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
15	15	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	
16	16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
17	17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1

18	18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика 14 часов			
19	19	Т/Б на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1
20	20	Повороты направо, налево, кругом . Кувырок в перед	1
21	21	Повороты направо, налево, кругом . Кувырок в перед	1
22	22	Ходьба по диагонали, с остановками по сигналу, "змейкой". «Березка» перекатом назад из упора присев.	1
23	23	Ходьба по диагонали, с остановками по сигналу, "змейкой". «Березка» перекатом назад из упора присев.	1
24	24	Повороты направо, налево. "Мостик" лежа	1
25	25	Повороты направо, налево. "Мостик" лежа	1
26	26	Ходьба по диагонали, с остановками по сигналу, "змейкой", противходом. "Мостик" лежа.	1
27	27	Строевой шаг. Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки).	1
28	28	Строевой шаг. Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки).	1
29	29	Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки). Подвижная игра «Вышибалы»	1
30	30	Строевой шаг. Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке.	1
31	31	Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке. Повороты в приседе на носках.	1
32	32	Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке. Повороты в приседе на носках.	1
Лыжная подготовка 16 часов			
33	33	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Бесшажный ход.	1
34	34	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Бесшажный ход.	1
35	35	Лыжная подготовка. Одношажный ход. Двухшажный ход.	1
36	36	Лыжная подготовка. Одношажный ход. Двухшажный ход.	1
37	37	Лыжная подготовка. Бесшажный ход. Одношажный ход. Двухшажный ход.	1
38	38	Лыжная подготовка. Бесшажный ход. Одношажный ход. Двухшажный ход.	1

39	39	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах.	1
40	40	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах	1
41	41	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	1
42	42	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке	1
43	43	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
44	44	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
45	45	Прохождение на лыжах дистанции до 3 км девушки, до 5 км юноши	1
46	46	Поворот на месте махом назад к наружи	1
47	47	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
48	48	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1
Спортивные игры 10 часов (волейбол)			
49	49	Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
50	50	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	1
51	51	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	1
52	52	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок.	1
53	53	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок.	1
54	54	Верхняя прямая подача	1
55	55	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
56	56	Передача мяча в зонах	1
57	57	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1
58	58	Волейбол . Учебная игра.	1
Легкая атлетика 10 часов			
59	59	Т/Б на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
60	60	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения высокого старта	1

61	61	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения низкого старта.	1
62	62	Повторение техники «Челночный бег (3x10м)».	1
63	63	Повторение техники «Челночный бег (3x10м)».	1
64	64	Прыжок в длину с места	1
65	65	Прыжок в длину с места	1
66	66	Кроссовый бег. Медленный бег до 10 мин.	1
67	67	Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Выбей мяч».	1
68	68	Спортивные эстафеты. Встречная эстафета. Спортивные эстафеты	1
		Итого	68часов