

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

ВЫПИСКА ИЗ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА (ВАРИАНТ 9.1),
утвержденной приказом директора средней школы № 34 от 29.08.2025 г. № 223

Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

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, настольным теннисом.

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	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

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	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 7 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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

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	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

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.

№	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	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

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	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 КЛАСС

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 незначительно 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 вися 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.

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

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (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 вперёд 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					

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6 КЛАСС

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

Тесты для обучающихся в 6 классе:

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

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель

руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

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

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

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

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

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

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

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

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

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

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

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

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

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

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

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7 КЛАСС

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 конец 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.

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

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

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

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

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

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

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«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 1 м.)	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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8 КЛАСС

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 незначительно 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 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 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.

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

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (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 1 м.)	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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9 КЛАСС

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, тренажеры устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских 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 конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- 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.

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

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

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

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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 1 м.)	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)	+4	+6	+12	+5	+7	+15

	скамейки)						
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика – 8 ч						
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
3.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
6.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
7.	Техника бега с низкого старта	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
8.	Бег на средние дистанции (150 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
Спортивные игры – 10 ч						
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/

	Значение и основные правила закаливания					
10.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
11.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
12.	Техника подачи мяча в пионерболе	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
13.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
14.	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
15.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
16.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
17.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
18.	Комбинации из основных элементов	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/

	техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам					
Гимнастика - 14 ч						
19.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
20.	Значение утренней гимнастики	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
21.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
22.	Упражнения с сопротивлением	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
23.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
24.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/

26.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
27.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
28.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
29.	Упражнения с гимнастическими палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
30.	Упражнения для формирования правильной осанки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
31.	Упражнения со скакалками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
Лыжная подготовка – 16 ч						
33.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/

34.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/
35.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
36.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
37.	Одновременный бесшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
38.	Одновременный бесшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
39.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
40.	Поворот махом на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
41.	Поворот махом на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
42.	Одновременный двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
43.	Одновременный двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
44.	Повороты переступанием в движении	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
45.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/
46.	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
47.	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

48.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
Спортивные игры - 8 ч						
49.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/43531/
50.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/
51.	Нижняя прямая подача	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
52.	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				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
53.	Настольный теннис. Правила соревнований.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
54.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/conspect/225083/

55.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/conspect/225083/
56.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/conspect/225083/
Легкая атлетика – 12 ч						
57.	Бег на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
58.	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
59.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
60.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
64.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/

65.	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
66.	Эстафета 4*30 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
67.	Эстафета 4*30 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
68.	Кроссовый бег до 500 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика – 8 ч						
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
3.	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/

5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
6.	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/
7.	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
8.	Бег на средние дистанции (300 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
Спортивные игры – 10 ч						
9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/169412/
10.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/
11.	Ведение мяча с	1				Библиотека ЦОК

	обводкой препятствий					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
12.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
13.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/86114/
14.	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
15.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/
16.	Нижняя прямая подача	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
17.	Прыжки с места и с	1				Библиотека ЦОК

	шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
18.	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				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
Гимнастика - 14 ч						
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
20.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/
21.	Упражнения на преодоление сопротивления	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
22.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
23.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/conspect/
24.	Упражнения с	1				Библиотека ЦОК

	сопротивлением					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
25.	Упражнения с гимнастическими палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/
26.	Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/
27.	Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/
28.	Упражнения для формирования правильной осанки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
29.	Упражнения со скакалками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/
30.	Упражнения с гантелями	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/
31.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
Лыжная подготовка – 16 ч						
33.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/

	бесшажного хода					
34.	Одновременный двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
35.	Одновременный двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
36.	Поворот махом на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/69167/
37.	Поворот махом на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/69167/
38.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
40.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/193563/
41.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
43.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
44.	Повторное передвижение в быстром темпе по	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/

	кругу 100-150 м					
45.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/
46.	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/
47.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/
Спортивные игры - 8 ч						
49.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/
50.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
52.	Правила	1				Библиотека ЦОК

	соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис					https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
53.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
54.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/
55.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/
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				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
Легкая атлетика – 12 ч						
57.	Бег на скорость до 60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
58.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
59.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
60.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
62.	Метание	1				Библиотека ЦОК

	теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
64.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
65.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
66.	Эстафета 4*60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
67.	Эстафета 4*30 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
68.	Кроссовый бег до 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика – 8 ч						
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/

	темпе с выполнением заданий учителя					
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
3.	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/
5.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/
6.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/
7.	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/
8.	Бег на средние дистанции (300 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
Спортивные игры – 10 ч						
9.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/main/193700/
10.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/main/193700/

	продвижением вперед					
11.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/192053/
12.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/192053/
13.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/
14.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
15.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
16.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
17.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/

	Учебная игра по упрощенным правилам					
18.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/
Гимнастика - 14 ч						
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
20.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/
21.	Упражнения на преодоление сопротивления	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
22.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/
23.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/conspect/
24.	Упражнения с сопротивлением	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
25.	Упражнения с гимнастическими палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/

26.	Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/
27.	Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/
28.	Упражнения для формирования правильной осанки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/
29.	Упражнения со скакалками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/
30.	Упражнения с гантелями	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/
31.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/
Лыжная подготовка – 16 ч						
33.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34.	Одновременный двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
35.	Одновременный двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
36.	Поворот махом на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/
37.	Поворот махом на месте	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/

38.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
40.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/
41.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
43.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
44.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
45.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/
46.	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее»,	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/

	«Следи за сигналом»					
47.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/
Спортивные игры - 8 ч						
49.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
50.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
52.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
53.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/
54.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/
55.	Прием и передача мяча над собой	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/

	сверху и снизу					
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				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/additional/
Легкая атлетика – 12 ч						
57.	Бег на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/
58.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
59.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
60.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
64.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/
65.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/

	изменением шага					
66.	Эстафета 4*60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
67.	Эстафета 4*60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
68.	Кроссовый бег до 2000 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика – 8 ч						
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/
2.	Медленный бег с преодолением препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/
3.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/
4.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
5.	Равномерный бег 500 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/conspect/
6.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/
7.	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/

8.	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
Спортивные игры – 10 ч						
9.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/
10.	Ведение мяча с изменением направления	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/
11.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
12.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/
13.	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
14.	Штрафной бросок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/
15.	Вырывание и выбивание мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/
16.	Вырывание и выбивание мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/
17.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/
18.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/

	упрощенным правилам					
Гимнастика - 14 ч						
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
20.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/226049/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/
21.	Упражнения на преодоление сопротивления	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
22.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/
23.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/conspect/
24.	Упражнения с сопротивлением	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/additional/
25.	Упражнения с гимнастическими палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/
26.	Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/
27.	Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/
28.	Упражнения для формирования правильной осанки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/
29.	Упражнения со скакалками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/
30.	Упражнения с	1				Библиотека ЦОК

	гантелями					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/
31.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/
Лыжная подготовка – 16 ч						
33.	Одновременный одношажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262/
34.	Одновременный одношажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262/
35.	Коньковый ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
36.	Коньковый ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
37.	Торможение и поворот «плугом»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/
38.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
39.	Игра «Гонка на выбывание»	1				
40.	Игра «Гонка на выбывание»	1				
41.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/

42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
43.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
44.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
45.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/
46.	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/
47.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/
Спортивные игры - 8 ч						
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
50.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/
51.	Нижняя прямая подача	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
52.	Верхняя прямая подача	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/

53.	Прием мяча снизу в две руки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/
54.	Прием мяча снизу в две руки	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/
55.	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				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/additional/
56.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/additional/
Легкая атлетика – 12 ч						
57.	Бег на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/
58.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
59.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
60.	Прыжок в длину с полного разбега	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
64.	Ходьба на скорость 15-	1				Библиотека ЦОК

	20 мин. в различном темпе с изменением шага					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
65.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
66.	Эстафета 4*60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/
67.	Эстафета 4*60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/
68.	Кроссовый бег до 2000 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика – 8 ч						
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
2.	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1				
3.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
4.	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
5.	Прыжки с ноги на ногу	1				Библиотека ЦОК

	до 10-15 м с приземлением на две ноги					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
6.	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
7.	Бег на 60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/
8.	Бег на средние дистанции(500 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/conspect/
Спортивные игры – 10 ч						
10.	Вырывание и выбивание мяча в парах	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/conspect/
11.	Вырывание и выбивание мяча в парах	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/conspect/
12.	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
13.	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/
14.	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
15.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/
16.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/
17.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/
18.	Зонная защита. Учебная игра по	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/

	упрощенным правилам					
Гимнастика - 14 ч						
19.	Упражнения на гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
20.	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/conspect/
21.	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/conspect/
22.	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
23.	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/
24.	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/
25.	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/
26.	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/
27.	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
28.	Упражнения с набивными мячами.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/

	Опорный прыжок					
29.	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/
30.	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/train/
31.	Преодоление полосы препятствий	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/
32.	Лазанье различными способами	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/
Лыжная подготовка – 16 ч						
33.	Одновременный бесшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/
35.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/
36.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
37.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
38.	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
39.	Поворот на месте махом назад к наружи	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/
40.	Прохождение отрезков до 100 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/

41.	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
42.	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/
43.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/26/
44.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/26/
45.	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
46.	Прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
47.	Прохождение дистанции 2 км на время	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
48.	Прохождение дистанции 2 км на время	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
Спортивные игры – 8 ч						
49.	Отбивание мяча то одной, то другой	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/

	стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева					
50.	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
52.	Парная учебная игра в настольный теннис	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
53.	Верхняя прямая подача	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/
54.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/
55.	Передача мяча в зонах	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/additional/194149/
56.	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/additional/194149/
Легкая атлетика – 12 ч						
57.	Бег на 60 м	1				Библиотека ЦОК

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/
58.	Бег на средние дистанции (800 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
59.	Специальные упражнения в длину	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/
60.	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
61.	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
63.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/
64.	Прыжок в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
65.	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
66.	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/

67.	Медленный бег 10-12 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/
68.	Медленный бег 10-12 мин	1				Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/

Компонент содержания программы воспитания по учебному предмету «Адаптированная физкультура» (5-9 классы)

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- знать и любить свою малую родину, свой край, иметь представление о Родине - России, ее территории, расположении;
- сознавать принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявлять уважение к своему и другим народам;
- понимать свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;
- понимать значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявлять к ним уважение;
- иметь первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

- уважать духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;
- сознавать ценность каждой человеческой жизни, признавать индивидуальность и достоинство каждого человека;
- проявлять сопереживание, готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших;
- уметь оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознавать ответственность за свои поступки.
- владеть представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, иметь первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
- сознавать нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявлять интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

- воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявлять интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявлять стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

- владеть основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентироваться на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознавать и принимать свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание:

- сознавать ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявлять уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявлять интерес к разным профессиям;
- участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

- понимать ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявлять любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражать готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания:

- выражать познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;

- обладать первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- иметь первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.