

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности; − содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты

препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

**Личностные результаты:**

− 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.

## Уровни достижения предметных результатов

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе** 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.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного

сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Содержание разделов

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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.

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол  -  во    часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Дата | |  |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень | план | факт |
|  |  | **Легкая атлетика– 8 часов** | | | |  | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.  Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |  |  |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие.  Метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |  | |  |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.  Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют  метания мяча на дальность |  | |  |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения.  Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).  Метание мяча на дальность |  | |  |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных  исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |  | |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники  стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных  исходных положений  (весом 2- 3 кг) |  | |  |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники  стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных  исходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специальнобеговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных  исходных положений  (весом 2- 3 кг) |  |  | |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |  |  | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением  направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарногигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |  |  | |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  | | |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  | |  |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |  | |  |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |  | |  |
| 14 | Штрафной бросок | 1 | Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от  груди с места |  | |  |
| 15 | Вырывание и  выбивание мяча | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.  Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.  Выполняют упражнения в парах |  | |  |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  | | | |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |  | |  |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  | |  |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |  | |  | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.  Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге  произвольным способом |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |  |  | | |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на  преодоление сопротивления |  |  | | |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |  |  | | |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |  | |  | |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |  | |  | |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |  | | |  |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |  | | |  |
| 27 | Опорный прыжок | 1 |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | | Упражнения для формирования правильной осанки | | 1 | | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.  Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. | |  | | | | | | | | |  | |
| 29 | | Упражнения со скакалками | | 1 | | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью  прыжка | | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под  контролем учителя | | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | |  | | | | | | | | |  | |
| 30 | | Упражнения с гантелями | | 1 | | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью  прыжка | | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под  контролем учителя | | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | |  | | | | |  | | | | | |
| 31 | | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | 1 | | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой | |  | | | | |  | | | | | |
| 32 | | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | 1 | |  | | | | |  | | | | | |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | Одновременный  одношажный ход | | 1 | | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники  одновременного одношажного хода  Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | |  | | | | | | | | |  | |
| 34 | | Одновременный одношажный ход | | 1 | |  | | | | | | |  | | | |
| 35 | | Коньковый ход | | 1 | | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров. | | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности. | | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100150 метров. | |  | | | | | | |  | | | |
| 36 | | Коньковый ход | | 1 | |  | | | | | | |  | | | |
| 37 | | Торможение и поворот «плугом» | | 1 | | Освоение способа торможения на лыжах.  Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. | | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с  торможением по очереди | |  | | | | | | | | | | |
| 38 | | Комбинированное торможение лыжами и палками | | 1 | | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение  коньковым ходом | | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности) | | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками.  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности | |  | | | | | | | |  | | |
| 39 | | Игра «Гонка на выбывание» | | 1 | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя | |  | | | | | | | |  | | |
| 40 | | Игра «Гонка на выбывание» | | 1 | |  | | | | | | | |  | | |
| 41 | | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | | 1 | | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. | |  | | | | | | | |  | | |
| 42 | | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | | 1 | |  | | | | | | | |  | | |
| 43 | | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | | 1 | | Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) | |  | | | | | | | |  | | |
| 44 | | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | | 1 | |  | | | | | | | |  | | |
| 45 | | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | | 1 | | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры.  Играют в игры на лыжах | |  | | | | | |  | | | | |
| 46 | | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг»,  «Кто быстрее»,  «Следи за сигналом» | | 1 | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) | | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя | |  | | | | | |  | | | | |
| 47 | | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | | 1 | | Прохождение дистанции на лыжах за урок | | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | | Проходят дистанцию без учета времени 2 км | |  | | | | | |  | | | | |
| 48 | | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | | 1 | |  | | | | | |  | | | | |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. | | 1 | | Беседа по технике безопасности, санитарногигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения  (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | |  | | | | | | | |  | | |
| 50 | | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | | 1 | | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | | Выполняют ходьбу в  определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте  (по возможности) | | Выполняют упражнения  (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте | |  | | | |  | | | | | | |
| 51 | | Нижняя прямая подача | | 1 | | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Совершенствование техники нижней прямой подачи | | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи | |  | | | | |  | | | | | |
| 52 | | Верхняя прямая подача | | 1 | | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.  Выполнение верхней прямой подачи | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из  более сильной группы | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи | |  | | | | | | | |  | | |
| 53 | | Прием мяча снизу в две руки | | 1 | | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.  Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой | | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. | |  | | | | | | | |  | | |
|  |  | |  | | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | | Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | |  | | | |  | | | | | | |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки | | 1 | |  | | | |  | | | | | | |
| 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 | | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 55 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру | |  | | | |  | | | | | | |  | |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). | | 1 | | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 55 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру | |  | | | |  | | | | | | |  | |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | | 1 | | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | | Выполняют эстафетный бег  (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и | |  | |  | | | | | | | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | |  | | |  | | | | | | | |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | | 1 | | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места  (коридор 10 м) | | Проходят отрезки от 100 до 200  м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор  10м) | | Проходят отрезки от 100 до  200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов  разбега (коридор 10м) | |  | | |  | | | | | | | |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | | 1 | | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | |  | | |  | | | | | | | |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | | 1 | |  | | | | | | | | | | |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | | 1 | | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | | Выполняют прыжок в длину с 35 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг | |  | | |  | | | | | | | |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | 1 | | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | Выполнение бега на дистанции  40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 35 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор  10 м) | |  | | |  | | | | | | | |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | 1 | |  | | |  | | | | | | | |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | 1 | | Ходьба на скорость 15-20 мин.  в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места  (коридор 10 м) | | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места  (коридор 10 м) | |  | | |  | | | | | | | |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | 1 | |  | | | | | | | | | | |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | | 1 | | Выполнение специальнобеговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | | Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 60 м) | |  | | |  | | | | | | | |
| 67 | Эстафета 4\*60 м | | 1 | |  | | |  | | | | | | | |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | | 1 | | Выполнение специальнобеговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км | |  | | |  | | | | | | | |

**Лист корректировки календарно-тематического планирования рабочей программы**

по Адаптивной физической культуре

(предмет)

Класс \_8Б\_\_\_\_\_ учитель Манаев А.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урок ов | Название раздела, темы урока | Количество часов | | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
| По плану | Дано |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

