

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ростовской области
Отдел образования администрации Багаевского района
МБОУ Кудиновская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО	
Методическим объединением учителей	Заместителем директора по УВР	Директор	МБОУ
		Кудиновская СОШ	
Швыдкая Н.Н.	Касьянова Е.В.	Петриченко Н.Н.	
Протокол №1	Протокол №1	Приказ №	
от «27» 08. 2026 г.	от «28» 08. 2026 г.	от «28» 08.2025 г.	

Рабочая программа

по предмету «Адаптивная физическая культура» класс обучения: 8 - IX классы

составитель: Касьянова Светлана Александровна

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 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 обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40 до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель; – совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения 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.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "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. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

1. Теоретические сведения:

- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны;
- Значение физических упражнений в жизни человека;
- Физическая культура и спорт в России;
- Специальные олимпийские игры;
- Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации;
- Подвижные игры;
- Роль физкультуры в подготовке к труду;
- Значение физической культуры в жизни человека;
- Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений;
- Помощь при травмах;

- Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения:

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

Практический материал:

- Построения и перестроения;
- Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения);
- Упражнения с предметами;
- Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения:

- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности;
- Техника безопасности при прыжках в длину;
- Фазы прыжка в высоту с разбега;
- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности;
- Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;
- Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- Ходьба, различные виды ходьбы, различные упражнений с ходьбой;
- Бег, различные виды бега и упражнений с бегом;
- Прыжки, различные виды прыжков и упражнений с прыжками;
- Метание, различные способы метания малого и набивного мячей.
- Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.

4. Подвижные игры.

Практический материал:

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

5. Спортивные игры:

- Баскетбол: теоретические сведения, практический материал;
- Волейбол: теоретические сведения, практический материал;
- Пионербол для 5 класса: теоретические сведения, практический материал;

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения	В процессе обучения
2	Гимнастика	18
3	Легкая атлетика	15
4	Подвижные игры	12
5	Спортивные игры	21
	Итого	68

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1. Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

2. Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Учебно-тематический план программы «Адаптивная физическая культура»

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
8 класс				
1	Гимнастика	1	17	18
2	Легкая атлетика	1	12	13
3	Лыжная подготовка	1	3	4
4	Подвижные игры	1	11	12
5	Спортивные игры	1	20	21
Итого: 68 часов		Ко л-во часов за год		
9 класс				
1	Гимнастика	1	17	18
2	Легкая атлетика	1	12	13
3	Лыжная подготовка	1	3	4
4	Подвижные игры	1	11	12
5	Спортивные игры	1	20	21
Итого: 68 часов		Кол-во часов за год		
Всего: 340 часов		Кол-во часов за этап обучения		

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

№п/п	Тема урока	Содержание урока	Обратная связь
8 класс			
1 четверть – 16 часов			
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. продолжительная ходьба в различном темпе. Построения и перестроения: размыкание уступами по расчету "девять, шесть, три, на месте". Перестроение из колонны по	Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.

		одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: "Чаще шаг!", "Реже шаг!" Ходьба по диагонали, "змейкой", противходом.; Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	
2	Ходьба со сменой видов ходьбы. Тестирование: челночный бег 3х10метров; отжимание (мальчики); упражнение на пресс (девочки).	Ходьба со сменой видов ходьбы. Построения и перестроения. повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Тестирование: челночный бег 3х10метров; отжимание (мальчики); упражнение на пресс (девочки). Тестирование: 1. Прыжок в длину с места толчком двух ног. 2. Бросок набивного мяча (2 кг) с и.п. стоя двумя руками от груди.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.
3	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места.	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места. Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Закрепление навыков. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.

		Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек поднятием руки, определить самого точного. Игра «Пятнашки».	
4	Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Многоскоки с места и с разбега. Эстафета 4х60 м, бег по выражу	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
5	Бег на 60 метров. Метание малого мяча с разбега.	Бег на 60-80 метров с низкого старта (стартовый разгон). Бег на 60-80 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Игра «Салки маршем».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Коррекция внимания. Повторение способа метания мяча.
6	Бег на 100 метров на время Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча.	Бег на 100 метров на время. Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча с разбега.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Координация движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
7	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка рук и ног в полете). Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Техника безопасности при прыжках в длину; Фазы прыжка в высоту с разбега; Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.

8	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на дальность прыжка).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
9	Бег с изменением скорости до шести минут. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	Бег с изменением скорости до шести минут. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий.
10	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Толкание набивного мяча с места на дальность различными способами.	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Толкание набивного мяча с места (стоя, сидя) на дальность различными способами (1 кг – 2 кг).	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
12	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра "Тигры в кругу"	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
13	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?».	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?». Подача мяча: «прямая».	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
14	Настольный теннис. Различные удары по мячу.	Удары по мячу: подставкой, толчком. Двусторонняя игра (ведение счёта подач,	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.

		совершенствование ранее изученных элементов).	
15	Настольный теннис. Подача мяча: «маятник». Двусторонняя игра.	Подача мяча: «маятник» (ознакомление). Двусторонняя игра (ведение счёта подач, совершенствование ранее изученных элементов).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
16	Настольный теннис. Совершенствование приёмов игры.	Совершенствование приёмов игры. Игра и правила парной игры.	Закрепление навыков. Быстрота реакции, точность движений, координация.
2 четверть – 16 часов			
17	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Настольный теннис. Атакующий удар (после «свечи»).	Подача мяча. Атакующий удар (после «свечи»).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
18	Настольный теннис. Игра «Крутиловка». Совершенствование атакующего удара справа	Игра «Крутиловка». Совершенствование атакующего удара справа.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
19	Настольный теннис. Защитные действия игроков. Тактика игры.	Защитные действия игроков. Тактика игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
20	Настольный теннис. Совершенствование подач мяча и ударов по мячу. Ведение счёта в одиночной игре.	Совершенствование подач мяча и ударов по мячу. Ведение счёта в одиночной игре.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
21	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке. Ритмическая гимнастика	Правила поведения на занятиях по гимнастике; Лазанье по гимнастической стенке (с чередованием различных способов). Игра «Тигры в кругу». Значение утренней гимнастики.	Коррекция аэробности движений. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха.
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Лазанье по гимнастической стенке на скорость. Равновесие на гимнастической скамейке и бревне. Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие на гимнастической скамейке, бревне.	Коррекция аэробности движений. Коррекция равновесия. Ориентировка в пространстве. Коррекция психических процессов. Преодоление страха
23	Равновесие на	Равновесие на	Коррекция психических

	гимнастической скамейке, бревне. Прыжки через короткую скакалку.	гимнастической скамейке, бревне (ходьба с поворотами, с различными движениями рук, равновесие на одной ноге, соскок с бревна).	процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
24	Равновесие на бревне (простейшая комбинация). Прыжки через короткую скакалку (на месте и в движении). Акробатика (разучивание комбинации упражнений).	Равновесие на бревне (простейшая комбинация). Прыжки через короткую скакалку (на месте и в движении). Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Акробатика (разучивание комбинации упражнений). Мальчики - кувырок назад, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове. Девочки - "мост" и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад.	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
25	Опорный прыжок. Акробатика.	Опорный прыжок (прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления; Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (высота 70-80 см). Акробатика на оценку (выполнение акробатической комбинации).	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движения. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений.
26	Опорный прыжок. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Опорный прыжок (прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления; поочередные однонаправленные движения	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движения. Коррекция психических процессов. Согласованность и

		рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе. ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя).	ритмичность движений.
27	Опорный прыжок через козла в длину.	Упражнения на преодоление сопротивления в парах. Опорный прыжок через козла в длину (девочки - «ноги врозь»; мальчики - «согнув ноги» с поворотом на 90°).	Укрепление мышц плечевого пояса. Согласованность коллективных действий. Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Опорный прыжок через козла	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Опорный прыжок через козла (совершенствование).	Согласованность коллективных действий. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция

	(совершенствование).	Роль физкультуры в подготовке к труду;	психических процессов.
29	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
30	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
31	Упражнения на тренажерах. Упражнения со скакалкой.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаге. Игра "Бой петухов".	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
32	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гимнастическими палками. Тестирование по пройденным темам.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах. Тестирование.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
3 четверть – 22 часов			
33	Правила техники	Правила техники	Развитие динамического

	безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Стойка лыжника.	безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Сведения о применении лыж в быту; Занятия на лыжах как средство закаливания организма; Стойка лыжника; Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный);	равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
34	Прокладка учебной лыжни, санитарногигиенические требования к занятиям на лыжах; Имитация поворотов на лыжах.	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков; Имитация поворотов на лыжах.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
35	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Стойка конькобежца;	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Стойка конькобежца; Имитация бег по прямой;	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
36	Занятия на коньках как средство закаливания организма; Имитация бега по прямой и на поворотах.	Занятия на коньках как средство закаливания организма; Имитация бега по прямой и на поворотах; Имитация входа в поворот.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
37	Правила техники безопасности при игре в бочче. Бочче. Последовательность игры.	Бочче. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара. Игра «Сбей мяч».	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
38	Бочче. Правила командной игры. Командная игра.	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч». Технические правила игры.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.

39	Бочче. Командная игра. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч».	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч».	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
40	Бочче. Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
41	Бочче. Школьный турнир.	Бочче. Школьный турнир.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
42	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Баскетбол.	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Игра «Мяч капитану». Значение физической культуры в жизни человека;	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
43	Баскетбол. Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом. Ведение мяча с изменениями направления.	Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Ведение мяча с изменениями направления (шагом, бегом). Игра "Не давай мяч водящему". - Помощь при травмах;	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
44	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу с места. Правила игры.	Передача и ловля мяча в парах в движении (шагом, бегом - двумя руками от груди). Броски мяча по кольцу с места (двумя руками от груди и одной от плеча). Правила игры.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

45	Баскетбол. Ведение мяча. Подбор мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу. Подбор мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. Игра "Не давай мяч водящему".	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
46	Баскетбол. Ведение мяча. Подбор мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра. Игра "Не давай мяч водящему".	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
47	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу. Учебная игра.	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении (двумя руками от груди и одной рукой от плеча). Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
48	Баскетбол. Индивидуальные защитные действия.	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
49	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.

50	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра "Тигры в кругу"	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
51	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Волейбол. Общие сведения об игре.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность
		Общие сведения об игре. Игра в пионербол.	коллективных действий.
52	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
53	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
54	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
4 четверть – 16 часов			

55	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Волейбол.	Прием и передача мяча в парах после перемещений (сверху двумя руками). Прямая нижняя подача. Учебная игра. Ведение счета.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
56	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
57	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение
	в парах. Прямая нижняя подача.	Прямая нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра.	зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
58	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Учебная игра в волейбол.	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Прямая нижняя подача. Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

59	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. продолжительная ходьба в различном темпе. Построения и перестроения: размыкание уступами по расчету "девять, шесть, три, на месте". Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: "Чаще шаг!", "Реже шаг!" Ходьба по диагонали, "змейкой", противоходом.; Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
60	Продолжительная ходьба в различном темпе.	Продолжительная ходьба в различном темпе. основные положения и движения головы, конечностей, туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь,	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.

		встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону.	
61	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места.	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места. Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек поднятием руки, определить самого точного. Игра «Пятнашки».	Закрепление навыков. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
62	Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Многоскоки с места и с	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Закрепление бега на короткие дистанции.

		разбега. Эстафета 4х60 м, бег по виражу	Координация движений Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
63	Бег на 60 метров. Метание малого мяча.	Бег на 60 метров с низкого старта (стартовый разгон). Бег на 60 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Игра «Салки маршем».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Коррекция внимания. Повторение способа метания мяча.
64	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча с разбега.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Координация движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
65	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка рук и ног в полете). Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Техника безопасности при прыжках в длину; Фазы прыжка в высоту с разбега; Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
66	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	Бег с переменной скоростью Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на дальность прыжка).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
67	Бег в равномерном темпе до шести минут.	Бег в равномерном темпе до шести минут. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий.
68	Бег в равномерном темпе до восьми минут.	Бег в равномерном темпе до восьми минут.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и

Толкание набивного мяча с места на дальность различными способами.	Толкание набивного мяча с места (стоя, сидя) на дальность различными способами (1 кг – 2 кг). Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
--	--	---

№п/п	Тема урока	Содержание урока	Обратная связь
9 класс			
1 четверть – 16 часов			
1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Ходьба со сменой видов ходьбы. Тестирование: челночный бег 3х10метров; отжимание (мальчики); упражнение на пресс (девочки).	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Ходьба со сменой видов ходьбы. Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Тестирование: челночный бег 3 х 1 0 метров; отжимание (мальчики); упражнение на пресс (девочки). Тестирование: 1. Прыжок в длину с места толчком двух ног. 2. Бросок набивного мяча (2 кг) с и.п. стоя двумя руками от груди.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.
2	Ходьба группами наперегонки. Многоскоки с места и с разбега.	Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с замедлением и ускорением. Многоскоки с места и с разбега.	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения.
3	Специальные беговые упражнения на месте и в движении. Низкий старт. Многоскоки с разбега на результат.	Специальные беговые упражнения на месте и в движении. Низкий старт. Многоскоки с разбега на результат.	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Согласованность работы рун и ног. Максимальная амплитуда внимания.

4	Бег на 60 метров на скорость. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 метров.	Бег на 60 метров на скорость. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 метров (отработка техники метания).	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений
5	Бег на 100 метров на время. Метание малого мяча.	Бег на 100 метров на время. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 метров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
6	Бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Метание малого мяча.	Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Метание малого мяча на дальность с разбега (отработка техники метания).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа метания мяча.
7	Кроссовый бег до 2000 метров. Прыжок в длину с разбега.	Кроссовый бег до 2000 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка техники прыжка).	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
8	Челночный бег 6х 10 метров (на время). Прыжок в длину с разбега.	Челночный бег 6х 10 метров (на время). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность.	Ориентация в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
9	Бег с изменением скорости до шести минут. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	Бег с изменением скорости до шести минут. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий
10	Толкание набивного мяча со скачка (2 кг; техника толчка). Прыжки через короткую скакалку в движении.	Толкание набивного мяча со скачка (2 кг; техника толчка). Прыжки через короткую скакалку в движении.	Развитие силы рук, плечевого пояса. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.

11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
12	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра "Тигры в кругу"	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
13	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?». Правила игры.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Игра-соревнование «Кто больше набьет?». Правила игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
14	Настольный теннис. Подачи мяча: «прямая», «маятник» (совершенствование). Двусторонняя игра (совершенствование ранее изученных элементов).	Подача мяча - "маятник" Двусторонняя игра (совершенствование ранее изученных элементов).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
15	Настольный теннис. Накат: справа, слева. Подрезка: справа, слева (разучивание). Правила соревнований в одиночной игре.	Накат: справа, слева. Правила соревнований в одиночной игре.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
16	Настольный теннис. Совершенствование приёмов игры.	Совершенствование приёмов игры. Парная игра. Правила парной игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
2 четверть – 16 часов			
17	Правила техники безопасности на уроках физической культурой.	Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Совершенствование подачи мяча и ударов по мячу.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.

18	Настольный теннис. Совершенствование подачи мяча и ударов по мячу. Ведение счета в одиночной игре.	Совершенствование подачи мяча и ударов по мячу. Ведение счета в одиночной игре.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
19	Настольный теннис. Тактические приемы защитника против атакующего. Ведение счета в одиночной игре.	Тактические приемы защитника против атакующего. Ведение счета в одиночной игре.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
20	Настольный теннис. Тактические приемы атакующего против атакующего. Одиночные игры на счет.	Тактические приемы атакующего против атакующего. Одиночные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
21	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке (с чередованием различных способов). Передвижение вправо-влево в висе на гимнастической стенке; подтягивание в висе на гимнастической стенке для мальчиков.	Коррекция осанки, дыхания. Коррекция психических процессов. Дифференцировка понятий: контроль – самоконтроль, страховка – самостраховка. Измерение пульса. Согласованность движений рук и ног.
22	Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие.	Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево в висе на гимнастической стенке); подтягивание в висе на гимнастической стенке для мальчиков. Равновесие на гимнастической скамейке, бревне (ходьба спиной вперед; быстрое передвижение шагом, бегом с последующим соскоком; расхождение при встрече переступанием через партнера).	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.

23	Равновесие на бревне (простейшая комбинация). Акробатика (разучивание комбинации упражнений).	Равновесие на бревне (простейшая комбинация). Акробатика (разучивание комбинации упражнений). Мальчики - кувырок назад, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове. Девочки - "мост" и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад.	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
24	Акробатика. Опорный прыжок.	Акробатика на оценку (выполнение акробатической комбинации). Совершенствование опорного	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости.
		прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину с поворотом на 90 градусов - девочки. Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов - мальчики. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов..
25	Упражнения на преодоление сопротивления в парах. Опорный прыжок чрез козла в длину.	Упражнения на преодоление сопротивления в парах. Опорный прыжок чрез козла в длину (девочки - «ноги врозь»; мальчики - «согнув ноги» с поворотом на 90°).	Укрепление мышц плечевого пояса. Согласованность коллективных действий. Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
26	Опорный прыжок через козла (совершенствование). Переноска предметов.	Опорный прыжок через козла (совершенствование). Переноска одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии до 15-20 м). Переноска набивных мячей в различных сочетаниях. Передача набивных мячей (45 подряд), сидя в колонне по одному различными способами.	Согласованность коллективных действий. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.

27	Опорный прыжок через козла в длину.	Упражнения на преодоление сопротивления в парах. Опорный прыжок чрез козла в длину (девочки - «ноги врозь»; мальчики - «согнув ноги» с поворотом на 90°).	Укрепление мышц плечевого пояса. Согласованность коллективных действий. Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
28	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Опорный прыжок через козла (совершенствование).	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Опорный прыжок через козла (совершенствование). Роль физкультуры в	Согласованность коллективных действий. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов.
		подготовке к труду;	
29	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости.
30	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
31	Упражнения на тренажерах. Упражнения со скакалкой.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаге. Игра "Бой петухов".	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.

32	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гимнастическими палками. Тестирование по пройденным темам.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах. Тестирование.	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
3 четверть – 22 часов			
33	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Стойка лыжника.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Сведения о применении лыж в быту; Занятия на лыжах как средство закаливания организма; Стойка лыжника; Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный);	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
34	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Имитация поворотов на лыжах.	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков; Имитация поворотов на лыжах.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
35	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Стойка конькобежца;	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Стойка конькобежца; Имитация бег по прямой;	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.

36	Занятия на коньках как средство закаливания организма; Имитация бега по прямой и на поворотах.	Занятия на коньках как средство закаливания организма; Имитация бега по прямой и на поворотах; Имитация входа в поворот.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
37	Правила техники безопасности при игре в бочче. Бочче. Последовательность игры.	Бочче. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение шара. Игра «Сбей мяч».	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
38	Бочче. Правила командной игры. Командная игра.	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч». Технические правила игры.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
39	Бочче. Командная игра. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч».	Командная игра. Правила командной игры. Броски «пунто», «раффа», «воло». Игра «Сбей мяч».	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация
			внимания.
40	Бочче. Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений.
41	Бочче. Школьный турнир.	Бочче. Школьный турнир.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
42	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Баскетбол.	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Игра «Мяч капитану». Значение физической культуры в жизни человека;	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

43	Баскетбол. Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом. Ведение мяча с изменениями направления.	Повороты вперед и назад. Передача мяча с шагом навстречу друг другу (двумя руками от груди). Ведение мяча с изменениями направления (шагом, бегом). Игра "Не давай мяч водящему". - Помощь при травмах;	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
44	Баскетбол. Передача и ловля мяча в парах в движении. Броски мяча по кольцу с места. Правила игры.	Передача и ловля мяча в парах в движении (шагом, бегом - двумя руками от груди). Броски мяча по кольцу с места (двумя руками от груди и одной от плеча). Правила игры.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
45	Баскетбол. Ведение мяча. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра.	Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра. Игра "Не давай мяч водящему".	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
46	Баскетбол. Ведение мяча. Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра.	Ведение мяча с изменением направления бегом с последующей остановкой и броском по кольцу.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в
		Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра. Игра "Не давай мяч водящему".	пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
47	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу. Учебная игра.	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении (двумя руками от груди и одной рукой от плеча). Учебная игра.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

48	Баскетбол. Индивидуальные защитные действия.	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч).	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
49	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
50	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры. Игра "Тигры в кругу"	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
51	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Волейбол. Общие сведения об игре.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Общие сведения об игре. Игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
52	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте. Игра «Мяч среднему».	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

53	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
54	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой на месте. Прямая нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
4 четверть- 16 часов			
55	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Волейбол.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
56	Волейбол. Прием и передача мяча в парах через сетку. Прямая верхняя подача.	Прием и передача мяча в парах через сетку. Прямая верхняя подача.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
57	Волейбол. Прием и передача мяча в парах через сетку после перемещения.	Прием и передача мяча в парах через сетку после перемещения. Прямой нападающий удар с места.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.

58	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	Учебная игра в волейбол. Совершенствование приемов игры.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий.
59	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. продолжительная ходьба в различном темпе. Построения и перестроения: размыкание уступами по расчету "девять, шесть, три, на месте". Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: "Чаще шаг!", "Реже шаг!" Ходьба по диагонали, "змейкой", противходом.; Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
60	Продолжительная ходьба в различном темпе.	Продолжительная ходьба в различном темпе. основные положения и движения головы, конечностей, туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.

		основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука вперед - левая в сторону.	
61	Спортивная ходьба группами. места. Многоскоки с	Спортивная ходьба группами. Многоскоки с места. Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции учителя). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек поднятием руки, определить самого точного. Игра «Пятнашки».	Закрепление движений. навыков. Частота сть работы и точность руг и согласованно ног. Максимальная амплитуда внимания.
62	Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Многоскоки с места и с разбега. Эстафета 4х60 м, бег по выражу	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений согласованность работы руг и ног. Максимальная амплитуда внимания.

63	Бег на 60 метров. Метание малого мяча.	Бег на 60 метров с низкого старта (стартовый разгон). Бег на 60 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Игра «Салки маршем».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Согласованность работы рук и ног. Коррекция внимания. Повторение способа метания мяча.
64	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег до 2000 метров. Метание малого мяча с разбега.	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Координация движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
65	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка рук и ног в полете). Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Техника безопасности при прыжках в длину; Фазы прыжка в высоту с разбега; Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
66	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на дальность прыжка).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
67	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор индивидуального разбега). Эстафетный бег 4 X 100 м	Закрепление бега на короткие дистанции. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
68	Бег в равномерном темпе до шести минут.	Бег в равномерном темпе до шести минут. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", переход через палку.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста" /Ю.А. Афанасьев. - М., 1999.
2. Асикритов А.Н. Учебная программа по АФК для учащихся ГБОУ 8 вида с ограниченными возможностями здоровья (умеренная умственная отсталость) – Санкт-Петербург, издательство «Феникс», 2012 г.
3. Креминская М. М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
4. Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.
5. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): Учебно-методическое пособие/СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997 г.
6. Гербова Г.И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-IV классы /Г.И. Гербова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994 г.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) - М.: "Советский спорт", 2002.
8. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы /М.Н. Малова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994.
9. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс : учеб. Для общеобразоват. Организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 112 с.
10. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы : учеб. Для общеобразоват. Организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 192 с.
11. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. Для общеобразоват. Организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 152 с.