

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО

Заседание ШМК учителей
естественно

математического цикла
МКОУ «Тарминская СОШ»

Протокол № 1
от « 29 » августа 2023 г.

Руководитель МК
Швед Ю.В. 

РАСМОТРЕНО

На педагогическом
совете

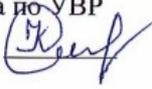
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Тарминская СОШ»

Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г.

Зам. директора по УВР

Киселева О. Н. 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №60/12 о/д
от « 01 » сентября 2023 г.

Директор МКОУ
«Тарминская СОШ»

МО «Братский район»

Маринченко С.В. 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ "АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
7Б КЛАСС ОВЗ (2ВАРИАНТ)
НА 2023-20234 УЧЕБНЫЙ ГОД

Предметная область: "Физическая культура".

Учитель: Московских Л.И.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

- 1.Содержание учебного предмета
- 2.Планируемые результаты изучения учебного предмета
 - 2.1. Учебно - тематическое планирование
- 3.Календарно – тематическое планирование

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом Примерной федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2022г. №1026, является компонентом содержательного раздела ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 7 класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» проводятся 2 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

Методы, формы обучения

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;

· собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в 7 классе на предмет «Адаптивная физкультура» отводится 68 часа в год, из расчета 2 часа в неделю.

1. Содержание учебного предмета

Гимнастика:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

-упражнения для развития мышц шеи: из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

-упражнения для развития мышц туловища: (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

упражнения для развития кистей рук и пальцев: (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

-упражнения на дыхание: (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений).

-упражнения для расслабления мышц: (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

- с маленькими мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

Равновесие: Ходьба с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты направо, налево. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами. Упражнения для развития пространственно-

временной ориентировки и точности движений: Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и

воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Легкая атлетика:

-*ходьба*: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-*бег*: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см).

-*прыжки*: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге).

-*метание*: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом).

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», пад

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявления доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	14
3	Спортивные игры. волейбол	20 8
4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	68

3.Календарно-тематическое планирование по предмету

Адаптивная физкультура

№	Тема /раздел	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
Легкая атлетика 9 часов			
1.	Основные части тела. Т.Б. на уроках физкультурой.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-hodba-1181391.html
2.	Как укреплять свои кости и мышцы. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	
3.	Бег на 60 м с низкого старта.	1	
4	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо	1	
5	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
6	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
7.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1	
8.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=9821
	Гимнастика.	14ч	
10.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1734-13-1-35
11.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1	
12.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	
13.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	
14	Простые и смешанные висы.	1	
15	Простые и смешанные висы	1	

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	14
3	Спортивные игры. волейбол	20 8
4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	68

3.Календарно-тематическое планирование по предмету

Адаптивная физкультура

№	Тема /раздел	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
Легкая атлетика 9 часов			
1.	Основные части тела. Т.Б. на уроках физкультурой.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-hodba-1181391.html
2.	Как укреплять свои кости и мышцы. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	
3.	Бег на 60 м с низкого старта.	1	
4	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо	1	
5	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
6	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
7.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1	
8.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=9821
	Гимнастика.	14ч	
10.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1734-13-1-35
11.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1	
12.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	
13.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	
14	Простые и смешанные висы.	1	
15	Простые и смешанные висы	1	

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 10) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 11) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 12) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 13) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 14) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 15) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 16) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 17) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 18) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 14) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережливости;
- 14) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 15) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и

- военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	14
3	Спортивные игры. волейбол	20 8
4	Баскетбол	12
5	Лыжная подготовка	16
	Итого	68

3.Календарно-тематическое планирование по предмету

Адаптивная физкультура

№	Тема /раздел	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
Легкая атлетика 9 часов			
1.	Основные части тела. Т.Б. на уроках	1	https://infourok.ru/

	физкультурой.		prezentaciya-na-temu-hodba-1181391.html
2.	Как укреплять свои кости и мышцы. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	
3.	Бег на 60 м с низкого старта.	1	
4	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо	1	
5	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
6	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
7.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1	
8.	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=9821
	Гимнастика.	14ч	
10.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1734-13-1-35
11.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1	
12.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	
13.	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1	

14	Простые и смешанные висы.	1	
15	. Простые и смешанные висы.	1	
16	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
17	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
18	Перелазание через препятствия различными способами (бег, прыжок, равновесие)	1	
19	Перелазание через препятствия различными способами (бег, прыжок, равновесие)	1	
20	Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями: м-2кг.	1	
21	Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями: м-2кг.	1	
22	Выполнение простейших комбинаций с большими мячами на гимнастических матах.	1	
23	Выполнение простейших комбинаций с большими мячами на гимнастических матах.	1	
Спортивные игры		20ч	
Баскетбол		12ч	
24	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Правила поведения при игре в большой Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/612-9-2-1-1-3-lovlya-basketbolnogo-myacha-bez-otskoka-ot-pola-s-otskokom-ot-pola.html
25	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/612-9-2-1-1-3-lovlya-basketbolnogo-myacha-bez-otskoka-ot-pola-s-otskokom-ot-pola.html
26	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/marija-aleksandrovna-kuznecova/konspekt-uroka-po-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture-dlja-6-klasa.html
27	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	https://ped-kopilka.ru/blogs/marija-aleksandrovna-

			kuznecova/konspekt-uroka-po-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture-dlja-6-klasa.html
28	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/614-9-2-1-1-5-vedenie-basketbolnogo-myacha-po-priamoj-s-obkhodom-prepyatstviya.html
29	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
30	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину.	1	
31	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину.	1	
32	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.	1	
33	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.	1	
34	Эстафета с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (повтор 3-5 раз).	1	
35	. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками.	1	
Волейбол		8ч	
36	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке. Правила игры.	1	
37	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1	
38	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1	
39	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения).	1	
40	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения).	1	
41	Отработка приема мяча.	1	
42	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1	

43	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1	
Лыжная подготовка (лыжная прогулка) 16 часов			
44	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/655-9-4-1-uznavanie-razlichenie-lyzhnogo-inventarya-lyzhi-palki-botinki.html
45	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/657-9-4-3-soblyudenie-posledovatelnosti-dejstvij-pri-kreplenii-botinok-k-lyzham.html
46	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	https://infourok.ru/doklad-na-temu-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-odin-iz-sposobov-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-uchaschihsya-s-ovz-1806491.html
47	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1	https://ok.ru/video/213195228548
48	Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/660-9-4-6
49	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/660-9-4-6-
50	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/661-9-4-7-soblyudenie-posledovatelnosti-dejstvij-pri-pod-eme-posle-padeniya-iz-polozheniya-lezha-na-boku.html

	«стоя» с опорой на правую руку.		
51	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/661-9-4-7-soblyudenie-posledovatelnosti-dejstvij-pri-pod-eme-posle-padeniya-iz-polozheniya-lezha-na-boku.html
52	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/662-9-4-8-vypolnenie-povorotov-stoya-na-lyzhakh-vokrug-pyatok-lyzh-noskov-lyzh-makhom.html
53	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/662-9-4-8-vypolnenie-povorotov-stoya-na-lyzhakh-vokrug-pyatok-lyzh-noskov-lyzh-makhom.html
54	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/663-9-4-9-vypolnenie-skolzyashchego-shaga-bez-palok-odno-neskolko-skolzhenij.html
55	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	https://yandex.ru/video/preview/?text
56	Выполнение бесшажного хода.		https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-besshazhnyj-hod-5348098.html
57	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/

			prezentatsiia_tekhnika_podio mov_iolochkoi_poluiolochkoi _stupaiushchim_skolziashe
58	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/667-9-4-13-vypolnenie-tormozheniya-pri-spuske-so-sklona-nazhimom-palok-poluplugom-plugom-padeniem.html
59	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	1	http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/667-9-4-13-vypolnenie-tormozheniya-pri-spuske-so-sklona-nazhimom-palok-poluplugom-plugom-padeniem.html
Легкая атлетика.			
9ч			
60	Бег с преодолением препятствий.	1	https://a2b2.ru/methods/44249_adaptivnaya_fizkultura/
61	Бег с преодолением препятствий.	1	
62	Техника «высокого», «низкого старта». Бег 60 м на время.	1	https://ok.ru/video/1817638539679
63	Техника «высокого», «низкого старта». Бег 60 м на время.	1	https://yandex.ru/video/preview/?text
64	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	
65	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
66	Метание малого мяча на результат в цель.	1	
67	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	1	
68	Медленный бег по пересеченной местности.	1	

