

**государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Завьяловская школа-интернат»**

1 29» 2023 2023

1 31» 2023

Рабочая программа

« »

-

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 классы(вариант1)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5-

Цели рабочей программы

Задачи

-

-

-

-

Общая характеристика учебного предмета

Легкая атлетика.

Теоретические сведения

Практический материал

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения

Практический материал

Подвижные игры.

Практический материал

Теоретические сведения

Практический материал

Теоретические сведения

Практический материал

Бадминтон

Теоретические сведения

Место учебного предмета в учебном плане

-9

5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68

Личностные и предметные результаты освоение учебного предмета

Адаптированная физическая культура

Личностные результаты

5 класс

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

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

6 класс

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

7 класс

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

8 класс

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- Воспитание устойчивости интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- Формирование способности объективно оценивать свои возможности.

9 класс

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- Воспитание устойчивости интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- Формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Предметные результаты.

5 класс

Минимальный уровень

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их

применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- *ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.*

Достаточный уровень

- *практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,*
- *спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.*
- *совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;*
- *знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.*
- *Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.*

6 класс

Минимальный уровень:

- *Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;*
- *Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание*

основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- *Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;*
- *самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.*
- *Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.*
- *Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.*

7 класс

Минимальный уровень:

- *представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;*
- *знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;*
- *взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под*

руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- *практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;*
- *владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня*
- *(физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.*
- *совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.*
- *Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.*

8 класс

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;*
- *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);*

- 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;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость 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;
- 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;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- 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.

9 класс

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;
- 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);

- 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;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость 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;
- 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;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- 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.

Содержание учебного предмета

5 класс

№	Вид программного материала	Колво часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	20	9	2	-	9
3	Гимнастика	10	2	4	4	-
4	Лыжная и конькобежная подготовка	12	-	3	9	-
5	Коррекционные подвижные игры	22	6	4	6	6
	Всего часов	68	18	14	20	16

6 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	20	9	2	-	9
3	Гимнастика	10	2	4	4	-
4	Лыжная и конькобежная подготовка	12	-	3	9	-
5	Спортивные и подвижные игры	22	6	4	6	6
	Всего часов	68	18	14	20	16

7 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	20	9	2	-	9
3	Гимнастика	10	2	4	4	-
4	Лыжная и конькобежная подготовка	12	-	3	9	-
5	Спортивные и подвижные игры	22	6	4	6	6
	Всего часов	68	18	14	20	16

8 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	20	9	2	-	9
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	10	2	4	4	-
4	Лыжная подготовка	12	-	3	9	-
5	Коррекционные подвижные игры	22	6	4	6	6
	Всего часов	68	18	14	20	16

9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	20	9	2	-	9
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	10	2	4	4	-

4	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>12</i>	<i>-</i>	<i>3</i>	<i>9</i>	<i>-</i>
5	<i>Коррекционные подвижные игры</i>	<i>22</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
	<i>Всего часов</i>	<i>68</i>	<i>18</i>	<i>14</i>	<i>20</i>	<i>16</i>

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1			1	
Легкая атлетика			9	
2-3			2	
4			1	
5			1	
6	-		1	
7			1	
8			1	
9			1	

10	100		1	
Гимнастика			2	
11			1	
12			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13			1	
14			1	
15-16			2	
17-18			2	
Основы знаний			1	
19			1	
Легкая атлетика			2	
20			1	
	50			
21			1	
Гимнастика			4	
22-23			2	
24-25			2	

Лыжная и конькобежная подготовка			3	
26			1	
27-28			2	
Спортивные и подвижные игры			4	
29			1	
30			1	
31			1	
32			1	
Основы знаний			1	
33			1	
Лыжная и конькобежная подготовка			9	
34-35			2	
36			1	
37			1	
38			1	
39			1	
40			1	
41			1	

42			1	
Гимнастика			4	
43			1	
44-46			3	
Спортивные и подвижные игры			6	
47			1	
48			1	
49			1	
50			1	
51-52			2	
Основы знаний			1	

53			1	
Легкая атлетика			9	
54			1	
55			1	
56			1	
57			1	
58			1	
59			1	
60			1	
61-62			2	
Спортивные и подвижные игры			6	
63			1	
64			1	
65			1	
66			1	
67-68			2	

Тематическое планирование планирован 6 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1			1	
Легкая атлетика			9	
2-3			2	
4			1	
5			1	
6	-		1	
7			1	
8			1	
9			1	

10			1	
Гимнастика			2	
11			1	
12			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13			1	
14			1	
15			1	
16			1	
17-18			2	
Основы знаний			1	
19			1	

Легкая атлетика			2	
20			1	
21			1	
Гимнастика			4	
22-23			2	
24-25			2	
Лыжная подготовка			3	
26			1	
27			1	
28			1	
Спортивные и подвижные игры			4	
29			1	
30			1	
31			1	
32			1	
Основы знаний			1	
33			1	
Гимнастика			4	
34			1	
35			1	

36			1	
37			1	
Лыжная подготовка			9	
38			1	
39			1	
40			1	
41			1	
42			1	
43			1	
44			1	
45			1	
46			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
47			1	
48			1	
49			1	

50			1	
51-52			2	
Основы знаний			1	
53			1	
Легкая атлетика			9	
54			1	
55			1	
56-57			2	
58-59			2	
60			1	
61			1	
62			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
63			1	
64			1	
65			1	

66			1	
67-68			2	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1			1	
Легкая атлетика			9	
2-3			2	
4			1	
5			1	
6	-		1	
7			1	
8			1	
9			1	
10			1	

Гимнастика			2	
11			1	
12			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13			1	
14			1	
15			1	
16			1	
17-18			2	
Основы знаний			1	
19			1	

Легкая атлетика			2	
20			1	
21			1	
Гимнастика			4	
22-23			2	
24-25			2	
Лыжная подготовка			3	
26			1	
27			1	
28			1	
Спортивные и подвижные игры			4	
29			1	
30			1	
31			1	
32			1	
Основы знаний			1	
33			1	
Гимнастика			4	
34			1	
35			1	

36			1	
37			1	
Лыжная подготовка			9	
38			1	
39			1	
40			1	
41			1	
42			1	
43			1	
44			1	
45			1	
46			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
47			1	
48			1	

49			1	
50			1	
51-52			2	
Основы знаний			1	
53			1	
Легкая атлетика			9	
54			1	
55			1	
56-57			2	
58-59			2	
60			1	
61			1	
62			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
63			1	
64			1	
65			1	

66			1	
67-68			2	

№	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1			1	
Легкая Атлетика			9	
2			1	
3			1	
4			1	
5			1	
6			1	
7			1	
8			1	
9			1	
10			1	
Гимнастика			2	
11			1	
12			1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13			1	
14			1	
15			1	

16	Выбивание мяча из рук.		1	
17			1	
18			1	
Основы знаний			1	
19			1	
Легкая Атлетика			2	
20			1	
21			1	
Гимнастика			4	
22			1	
23			1	
24			1	
25			1	
Лыжная подготовка			3	
26			1	
27			1	
28			1	
Спортивные и подвижные			4	
29			1	
30	-		1	

31	- - -		1	
32			1	
Основы знаний			1	
33			1	
Лыжная подготовка			9	
34			1	
35			1	
36			1	
37			1	
38			1	
39			1	
40			1	
41			1	
42	- -		1	
Подвижные и спортивные игры			6	
43			1	
44			1	
45			1	
46			1	

47			1	
48			1	
Гимнастика			4	
49			1	
50			1	
51			1	
52			1	
Подвижные и спортивные игры			6	
53			1	
54			1	
55			1	
56			1	
57			1	
58			1	
Основы знаний			1	
59			1	
Легкая Атлетика			9	

60	-		1	
61	-		1	
62			1	
63	-		1	
64	-		1	
65	-14		1	
66			1	
67			1	
68			1	

Тематическое планирование 9 класса.

			-	
Основы знаний			<i>1</i>	
1			1	

<i>Легкая атлетика</i>			<i>12</i>	
2-3		<i>Уметь:</i>	2	
4			1	
5			1	
6	-		1	
7			1	
8			1	
9			1	
10			1	

11			1	
12-13			2	
Спортивные и подвижные игры			6	
14			1	
15		<i>Уметь:</i>	1	
16-17			2	
18-19			2	
Основы знаний			1	
20			1	
Гимнастика			6	
21			1	
22			1	
23-24		<i>равновесие.</i>	2	
25-26	<i>Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке</i>		2	
Спортивные и подвижные игры			4	
27			1	

		Ь		
28			1	
29			1	
30			1	
<i>Лыжная и конькобежная подготовка</i>			6	
31			1	
32-33			2	
34-35			2	
36			1	

Основы знаний			<i>1</i>	
37			1	
Лыжная и конькобежная подготовка			6	
38-39			2	
40			1	
41			1	
42			1	
43			1	
Гимнастика			4	
44			1	
45		2-3	1	
46		-	1	

47	-		1	
Спортивные и подвижные игры			4	
48			1	
49			1	
50			1	
51			1	
Основы знаний			1	
52	<i>Спортивные и подвижные игры</i>			
Спортивные и подвижные игры			6	
53			1	
54			1	

55-56			2	
57-58			2	
Легкая атлетика			10	
59			1	
60			1	
61			1	
62			1	
63	«	,	1	
64	-		1	
65			1	
66			1	
67-68			2	

Контрольно-измерительные материалы по «Адаптивной физкультуре»

5 класс

Ходьба и упражнения в равновесии.

Бег.

Прыжки.

Бросание, ловля, метание.

Ползание и лазанье.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон.

6 класс

Кувырок вперед –назад.

Бег.

Лыжная подготовка.

7класс

Гимнастика.

Бег.

Лыжная подготовка.

8класс

Гимнастика.

Бег.

Лыжная подготовка.

Спортивные и подвижные игры.

9класс

Гимнастика.

Бег.

Лыжная подготовка.

Спортивные и подвижные игры.