Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) школа – интернат №5» г. Оренбурга.

 РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

 на заседании МО заместитель директора по УР директор школы-интерната

Сыртланова В.Ф.\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_Бобкова Н. Н. Чичеватов Ю. Н.

 Пр. № 1\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

**Рабочая программа по предмету**

**« Адаптивная физическая культура»**

**5-10 классы**

Разработала Малова О.В.

учитель физической культуры

высшей категории

г. Оренбург

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-10 классов разработана на основе следующих нормативных документов :

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31. 05. 2021 г № 287;

Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
Федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования;

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адаптирована с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, их возможностей и ограничений, обусловленных двигательными нарушениями.

**Цель предмета**

всестороннее развитие личности обучающегося посредством физической культуры.

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

**Задачи:**

* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма;
* формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
* Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

**Общая характеристика предмета**

В основу программы положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Основной формой образовательной работы по адаптивной физической культуре являются уроки. Они играют особую роль там, где самостоятельная целенаправленная двигательная активность снижена. Все занятия по адаптивной физической культуре строятся так, чтобы в них решались как общие, так и коррекционные задачи.

В уроки включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений. Общеразвивающие упражнения - направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Элементы лёгкой атлетики, элементы гимнастики, элементы спортивных и подвижных игр - направленные на совершенствование движений, ориентировке в пространстве, а также тренированности различных систем организма.

Специфика работы с детьми с НОДА состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

Важной особенностью образовательного процесса в 5-10 классах является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, способам двигательной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Оценка успеваемости на уроках физической культуры осуществляется учителем в форме текущего учета и по четвертям. Нормативы по видам ЧЕГО? не разрабатываются потому, что подход к оцениванию каждого учащегося сугубо индивидуален**.** Один раз в каждую четверть проводится диагностика учащихся по их двигательным возможностям.

Для учащихся с НОДА не действуют спортивные нормативные результаты и показатели в связи с индивидуальными диагнозами и их возможностями.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся 5-10 класса должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры. Физическая культура и ЛФК в школе для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами является одним из основных учебных предметов, обязательных для всех обучающихся. Дети с двигательными нарушениями страдают от своей физической неполноценности. Неудачи в учёбе, играх, бытовой и трудовой деятельности часто связаны у них с расстройством двигательных функций. До поступления в школу, они, как правило, лишены общества своих сверстников, находясь преимущественно в семье или лечебных учреждениях. Позднее они не могут участвовать в тех мероприятиях по физическому воспитанию, которые организуются для здоровых детей и подростков с НОДА, на стадионах, в оздоровительных лагерях и спортивных клубах по месту жительства. В связи с этим возрастает роль всей системы физического воспитания, организуемой в специальных школах – интернатах. Необходимо создать благоприятные условия для укрепления здоровья, развития движений и физических качеств, овладением каждым ребёнком основами жизненно важными двигательными умениями и навыками с коррекцией и компенсацией двигательного дефекта. В процессе правильного организованного физического воспитания формируется личность занимающихся, их воля, настойчивость, смелость, взаимопомощь, дружба, товарищество и воспитывается устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. В связи с выше изложенными адаптивная физическая культура в специальной школе, имея оздоровительную и воспитательную направленность, решает конкретные общеобразовательные и коррекционные задачи.

Общеобразовательные задачи предусматривают, прежде всего, создание правильной основы для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков. Обучающимся говорится о значении занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме, о гигиене тела при двигательной деятельности, о правильном дыхании, осанке.

Воспитывается общая двигательная культура.

 **Описание места предмета в учебном плане**

 Согласно учебному плану ГКОУ "С(К)ШИ №5" г. Оренбурга рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 510 часов за пять учебных лет (5 класс – 3 часа в неделю, 6 класс - 3 часа в неделю, 7 класс – 3 часа в неделю, 8 класс – 3 часа в неделю, 9 класс – 3 часа в неделю; 34 учебные недели)

 Диагностика обучающихся проводится 4 раза в год (сентябрь, ноябрь, январь, май)

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания**

**программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения**:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре**

**являются следующие умения**:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком

 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по**

**адаптивной физической культуре являются универсальные учебные действия**

**Познавательные УУД:**

-понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

-включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

-уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и

-различную информацию;

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

-осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные УУД:**

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-формулировать собственное мнение;

-задавать вопросы.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений и передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание** |
| **Физические упражнения** | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |
| **Способы физкультурной деятельности составление режима дня** | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения, из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения. Стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Элементы лёгкой атлетики. Броски. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
| **Прикладные упражнения** | Направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов. |
| **Естественные основы** | Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Комплексы упражнений на развитие мышц и правила их выполнения. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. |
| **Социально-психологические основы** | Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения упражнений и тестирования физических качеств. |
| **Приемы закаливания** | Воздушные ванны. Особенности приема воздушных ванн осенью и зимой. Солнечные ванны. Водные процедуры. Хождение и бег босиком по грунту, траве. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения. Приемы измерения массы тела, пульса (до, во время, после нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей. |
| **Элементы спортивных игр** | **Элементы баскетбола:**- Терминология избранной игры. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. - Броски одной и двумя руками с места и в движении.- Игра по правилам мини баскетбола (индивидуальным возможностям обучающихся)**Элементы волейбола:**- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.- Стойка игрока.- Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.- Передачи мяча через сетку (индивидуальным возможностям обучающихся). |
| **Элементы гимнастики** | - Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.- Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.- Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.- Выполнение команд: «Пол-оборота!», «Полшага!», «Полный шаг!»- Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.- Прыжки со скакалкой с учётом индивидуальных особенностей детей с нарушениями ОДА.- ОРУ с предметами и без. Упражнения в равновесии на скамейке, Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.- Лазание, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с отягощением (индивидуальным возможностям обучающихся). |
| **Элементы лёгкой атлетики** | Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Измерение результатов. Правила самоконтроля и гигиены.- Бег с ускорением. Эстафеты. Старт из различных положений. Челночный бег- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность отскока от стены. На заданное расстояние. По коридору. В вертикальную и горизонтальную цель. Метание с 4 – 5 бросковых шагов. Метание набивного мяча. Метание из различных положений. Метание в высоту.- Дозированная ходьба (индивидуальными возможностям обучающихся) |
| **Комплексы специальных упражнений** | Повторить, показать и объяснить упражнения. Знать терминологию. Правильно дозировать нагрузку. С помощью специальных упражнений укреплять различные группы мышц туловища. |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | **факт** |
|
| **1-2** | Вводный урок.Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением 10 метров, специальные упражнения, развитие скоростных качеств | Инструктаж по ТБ.Выполняют ходьбу, бег 10м и беговые упражнения.Применяют Т.Б. Называют движения, которые выполняют. Выполняют упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| **3-4** | Бег с ускорением, специальные упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег с чередованием с ходьбой. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **5-6** | Челночный бег, бег змейкой между предметов. Комплекс упражнений на развитие мышц ног. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и в челночном беге. Выполняют Развивают мышцы ног. |  |  |
| **7-9** | Дозированная ходьба. Прыжки в длину с места приземлением на мат. Развитие силовых качеств. | Осуществляют двигательные навыки умения применять технику выполнения прыжковых упражнений.Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **10-12** |  Специальные упражнения на развитие координации и равновесия. Развитие силовых качеств.**Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ в движении, диагностику.Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **13-15** | Бег в медленном темпе. Комплекс упражнений с обручем. Развитие выносливости. | Применяют ранее изученные движения. Выполняют СБУ.Соблюдают Т.Б. в эстафетах |  |  |
| **16-18** | Бег в медленном темпе. Комплекс специальных упражнений для коррекции нарушения осанки. ОРУ с обручем. | Осуществляют установку учителя по команде Выполняют упражнения на осанку. ОРУ с обручами.  |  |  |
| **19-21** | Равномерный бег 1- 2мин. Чередование бега с ходьбой. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег с чередованием с ходьбой, комплекс упражнений с гимнастическими палками. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **22-24** | Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой. Эстафеты малой подвижности. | Осуществляют установку учителя по команде.Выполняют эстафеты . Выполняют ведение мяча на месте ,змейкой. |  |  |
| **25-27** | Передача двумя руками от груди. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с мячом малой подвижности. | Выполняют комплекс специальных упражнений в движении. Соблюдают технику передачи и ловли мяча. |  |  |
| **28-30** | Ловля мяча и передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику безопасности. Соблюдают технику передачи и ловли мяча. Выполняют комплекс с гимнастическими палками. |  |  |
| **31-33** | Развитие координацииПодвижные игры. | Применяют ранее изученные движения. Играют в подвижные игры. |  |  |
| **34-36** | Динамический час с использованием спортивных атрибутов. | Применяют ранее изученные движения. |  |  |
| **37-39** | Упражнения на тренажёрах. Подвижные игры. **Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют диагностику, комплекс упражнений на тренажерах. Играют в подвижные игры. |  |  |
| **40-42** | Перекаты и их разновидности. Упражнения на укрепление мышц спины. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения упражнений на укрепления мышц спины. |  |  |
| **43-45** | Передвижение по гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. | Выполняют передвижение по гимнастической скамейке, упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. |  |  |
| **46-48** | Перешагивание через препятствия высотой 40-50 см. упражнения по коррекции нарушения осанки. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на осанку. |  |  |
| **49-51** | Перелазание через обруч, удерживаемый ребром к полу.Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц рук и ног. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику безопасности и технику правильного выполнения упражнений. |  |  |
| **52-54** | Перешагивание через предметы положенных на пол разной высоты. Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц спины.  | Применяют ранее изученные движения, применяют Т.Б. и технику правильного выполнения. Развивают силовые качества. |  |  |
| **55-57** | Ходьба в разном направлении. Упражнения на развитие гибкости. | Выполняют упражнения на гибкость контролируют движения, сохраняя правильное положение. |  |  |
| **58-60** | Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и мышц ног. | Выполняют упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и мышц ног.Контролируют физическую нагрузку. Соблюдают технику выполнения. |  |  |
|  **61-63** | Строевые упражнения. Перестроение из 1 колонны, шеренги в 2-3.Упражнения на укрепление мышц спины. | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Применяют ранее изученные движенияи технику правильного выполнения. |  |  |
| **64-66** | Комплекс специальных упражнений на развитие двигательных качеств. ОРУ со скакалкой. | Выполняют комплекс упражнений . Применяют ранее изученные движения на развитие двигательных качеств. Соблюдают технику правильного выполнения ОРУ со скакалкой. |  |  |
| **67-69** | Комплекс специальных упражнений на развитие координационных качеств. ОРУ в движении. | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику выполнения упражнений.  |  |  |
| **70-72** | Корригирующие упражнения при нарушении осанки.**Диагностика детей.** | Выполняют диагностику, комплекс упражнений на осанку. |  |  |
| **73-75** | Комплекс специальных упражнений на расслабление мышц.  | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения упражнений. Контролируют нагрузку. |  |  |
| **76-78** | Комплекс специальных упражнений на развитие координации. ОРУ с мячами. | Выполняют упражнения на развитие координации. ОРУ с мячами, соблюдают т.б., дистанцию, развивают быстроту и координацию движений . Играют в п/и с мячом. |  |  |
| **79-81** | Ходьба по доске с мешочком на голове. Ходьба с перешагиванием предметов разной высоты. | Выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, ходьбу с перешагиванием предметов разной высоты. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме. |  |  |
| **82-84** | Ходьба по модулям разной высоты. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на осанку. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения упражнений на осанку и гимнастическими палками.  |  |  |
| **85-87** | Комплекс специальных упражнений для свода стоп, их подвижности и опороспособности. Ходьба, разновидности ходьбы. | Выполняют комплекс специальных упражнений для свода стоп, их подвижности и опороспособности. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме. |  |  |
| **88-90** | Комплекс специальных упражнений для развития пространственных ориентации и точности движений. | Применяют Т.Б.Совершенствуют технику выполнения в ходьбе, беге. Развивают ориентацию в пространстве и точность движений.  |  |  |
| **91-93** | Метание мешочка на заданное расстояние.Метание мешочка на дальность. Ходьба, разновидности ходьбы. | Выполняют метания мешочка. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока. |  |  |
| **94-96** | Элементы спортивных игр. ОРУ с мячом. Развитие координации. |  Выполняют ОРУ с мячом. Применяют Т.Б.Играют в с/и.Совершенствуют технику выполнения в ходьбе, беге. Развивают координацию ,ориентацию в пространстве и точность движений. |  |  |
| **97-99** | Метание мешочка на заданное расстояние.Метание мешочка на дальность. Ходьба, разновидности ходьбы. | Выполняют метания мешочка. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока. |  |  |
| **100-102** | Элементы спортивных игр. ОРУ с мячом. Развитие координации. |  Выполняют ОРУ с мячом. Применяют Т.Б.Играют в с/и.Совершенствуют технику выполнения в ходьбе, беге. Развивают координацию ,ориентацию в пространстве и точность движений. |  |  |

**6класс**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания**

**программы по физической культуре являются следующие умения**:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физическойкультуре являются следующие умения**:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком

 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами освоения с учащимися содержания программы по физической культуре являются учебные действия**

**Познавательные УУД:**

-понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

-включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

-уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и

-различную информацию;

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

-осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные УУД:**

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-формулировать собственное мнение;

-задавать вопросы.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений и передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | **факт** |
|
| **1-2** | Бег 20 м. специальные беговые упражнения. Комплекс специальных упражнений в движении. Эстафеты. | Инструктаж по ТБ.Выполняют ходьбу, бег 20м и беговые упражнения.Применяют Т.Б. Называют движения, которые выполняют. Выполняют упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| **3-4** | Бег с чередованием с ходьбой. Развитие двигательных качеств.  | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег с чередованием с ходьбой. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **5-6** | Прыжки в длину с места. Комплекс специальных упражнений на развитие координации. Подвижные игры на координацию. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и в беге. Выполняют прыжки в длину с места. Развивают координационные способности.Играют в подвижные игры на координацию.Выполняют диагностику. |  |  |
| **7-9** | Бег змейкой. Бег из разных исходных положений. ОРУ при ходьбе. Упражнения на коррекцию нарушения осанки. | Осуществляют двигательные навыки умения применять технику выполнения беговых упражнений. Выполняют упражнения на коррекцию нарушения осанки.Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **10-12** | Бег и ходьба с преодолением препятствий. Упражнения на развитие равновесия. ОРУ с мячами. | Построение в одну шеренгу. Повторяют повороты направо, налево, кругом, построения, перестроения. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Упражнения на развитие равновесия ОРУ с мячами. |  |  |
| **13-15** | Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с использованием спортивных атрибутов. | Применяют ранее изученные движения. Выполняют СБУ.Соблюдают Т.Б. в эстафетах |  |  |
| **16-18** | Ведение мяча на месте. ОРУ с мячами. | Выполняют ОРУ в движении. Передачу и ловлю мяча. |  |  |
| **19-21** | Ведение мяча одной рукой в движении. Комплекс упражнений для тренировки ходьбы. | Осуществляют установку учителя по команде.Выполняют Комплекс упражнений для тренировки ходьбы. Выполняют ведение мяча. |  |  |
| **22-24** | Передача мяча двумя руками от груди. ОРУ в движении. | Выполняют комплекс специальных упражнений в движении. Соблюдают технику передачи и ловли мяча. |  |  |
| **25-27** | Передача мяча одной рукой от плеча. ОРУ в парах | Закрепляют технику передачу мяча. Выполняют ОРУ в парах. |  |  |
| **28-30** | Перестроение. Ходьба змейкой, между предметами. ОРУ в движении.  | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ в движении. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **31-33** | Комплекс специальных упражнений для тренировки ходьбы. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений для тренировки ходьбы. |  |  |
| **34-36** | Комплекс упражнений на развитие гибкости.**Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на развитие гибкости ,диагностику. |  |  |
| **37-39** | Комплекс упражнений на развитие координации.  | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на развитие координации. |  |  |
| **40-42** | Ходьба в разном направлении с остановкой по сигналу. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения ходьбы в разном направлении с остановкой по сигналу. |  |  |
| **43-45** | Комплекс упражнений на осанку и на укрепление мышц спины. | Правильно выполняют упражнения на осанку и укрепление мышц спинысобъяснением и показом. |  |  |
| **46-48** | Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса. | Правильно выполняют упражнения на осанку и на укрепление мышц спины собъяснением и показом. |  |  |
| **49-51** | Корригирующие упражнения для рук и плечевого пояса. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения корригирующих упражнений. |  |  |
| **52-54** | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. | Применяют ранее изученные движения, применяют Т.Б. и технику правильного выполнения. Развивают силовые качества. |  |  |
| **55-57** | Комплекс упражнений с малыми мячами.**Диагностика детей.** | Выполняют диагностику,упражнения с малыми мячами , контролируют движения, сохраняя правильное положение. |  |  |
| **58-60** | Упражнения на развитие координации и равновесия. | Выполняют упражнения на развитие координации и равновесия.Контролируют физическую нагрузку. Соблюдают технику выполнения. |  |  |
|  **61-66** | Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Применяют ранее изученные движения и технику правильного выполнения. |  |  |
| **67-69** | Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. ОРУ с мячом.  | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Применяют ранее изученные движения и технику правильного выполнения ОРУ с мячом. |  |  |
| **70-72** | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику выполнения упражнений для укрепления мышц ног.  |  |  |
| **73-75** | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Выполняют упражнения, применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. |  |  |
| **76-78** | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения. |  |  |
| **79-81** | Бег с ускорением 10-15 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. ОРУ на месте. П/И с мячом. | Выполняют бег с ускорением, ОРУ на месте, встречную эстафету, соблюдают т.б., дистанцию, развивают быстроту движения . Играют в п/и с мячом. |  |  |
| **82-84** | Метание мешочка на дальность. ОРУ с мячом. Ходьба, разновидности ходьбы. | Выполняют метания мешочка, ору с мячом. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме. |  |  |
| **85-87** | Метание мешочка на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в парах.  | Выполняют метания мешочка, ору в парах. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока с демонстрацией и объяснением. |  |  |
| **88-90** | Метание мешочка на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в парах. Комплекс специальных упражнений на осанку. | Выполняют метания мешочка, ору в парах. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока с демонстрацией и объяснением. |  |  |
| **91-93** | Ходьба и бег с преодолением препятствий. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс специальных упражнений на развитие координации.**Диагностика детей.** | Применяют Т.Б.Совершенствуют технику выполнения в ходьбе, беге.ОРУ с гимнастическими палками. Выполняют диагностику.Развивают координацию движений. |  |  |
| **94-96** | Элементы спортивных игр. ОРУ с мячом. Развитие координации. Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц рук и ног. | Выполняют ОРУ, комплекс специальных упражнений на укрепление мышц рук и ног. Развивают координацию движений. |  |  |
| **100-102** | Упражнения на развитие координации. Игры на внимание. Комплекс специальных упражнений на расслабление мышц. | Развивают координацию движений.Выполняют упражнения на расслабление мышц.Совершенствуют игры на внимание. |  |  |

**7класс**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания**

**программы по физической культуре являются следующие умения**:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения**:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком

 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами освоения с учащимися содержания программы по физической культуре являются учебные действия**

**Познавательные УУД:**

-понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

-включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

-уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и

-различную информацию;

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

-осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные УУД:**

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-формулировать собственное мнение;

-задавать вопросы.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений и передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | **факт** |
|
| **1-3** | ТБ. Челночный бег. ОРУ при ходьбе. Упражнения на тренажёрах. | Инструктаж по ТБ.Выполняют ходьбу, бег и беговые упражнения.Применяют Т.Б. Называют движения, которые выполняют. Выполняют упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| **4-6** | Упражнения на развитие силовых качеств. | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег с чередованием с ходьбой. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **7-9** | Прыжок в длину с места. Индивидуальный комплекс на осанку**.****Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и в беге. Выполняют упражнения на осанку. Выполняют диагностику. |  |  |
| **10-12** | Бег с перешагиванием через препятствия. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног. | Осуществляют двигательные навыки умения применять технику выполнения беговых упражнений.Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **13-15** | Ходьба и бег из различных положений (сидя, лёжа).  | Построение в одну шеренгу. Повторяют ранее изученные движения,бег и ходьба из различных положений. |  |  |
| **16-18** | Эстафеты малой подвижности. Комплекс дыхательных упражнений. | Применяют ранее изученные движения. Выполняют СБУ.Соблюдают Т.Б. в эстафетах |  |  |
| **19-21** | Ходьба в разных направлениях, змейкой. | Выполняют ходьбу , ОРУ в движении. Передачу и ловлю мяча. |  |  |
| **22-24** | Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ в движении. | Осуществляют установку учителя по команде.Выполняют Комплекс упражнений для тренировки ходьбы. Выполняют ведение мяча. |  |  |
| **25-27** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Выполняют комплекс специальных упражнений в движении. Соблюдают технику передачи и ловли мяча. |  |  |
| **28-30** | Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с малыми мячами. | Закрепляют технику ведения мяча. Применяют ранее изученные движения. Выполняют ОРУ с малыми мячами. |  |  |
| **31-33** | Бросок малого мяча вдаль. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ в движении. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **34-36** | Бросок мешочка на дальность. СБУ.Упражнения на осанку. | Выполняют метания мешочка, упражнения на осанку. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока с демонстрацией и объяснением. |  |  |
| **37-39** | Комплекс специальных упражнений на растяжение мышц туловища.**Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют диагностику, комплекс специальных упражнений на растяжку. |  |  |
| **40-42** | Перекаты и их разновидности. ОРУ с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс с гимнастическими палками. |  |  |
| **43-45** | Комплекс специальных упражнений на растяжение мышц туловища. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на растяжку. |  |  |
| **46-48** | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Выполняют упражнения , применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **49-51** | Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости.  | Правильно выполняют упражнения на развитие гибкости с объяснением и показом. Соблюдают т.б.  |  |  |
| **52-54** | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса. | Правильно выполняют упражнения собъяснением и показом. Укрепляют мышцы рук и верхнего плечевого пояса. |  |  |
| **55-57** | Комплекс упражнений на осанку. Коррекция нарушения осанки с использованием корригирующих упражнений. | Применяют ранее изученные движения, применяют технику правильного выполнения корригирующих упражнений. |  |  |
| **58-60** | Упражнения для укрепления мышц туловища. | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Применяют ранее изученные движенияи . |  |  |
|  **61-63** | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. **Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику выполнения упражнений для укрепления мышц ног. |  |  |
| **64-66** | Упражнения на развитие гибкости. | Выполняют упражнения на развитие гибкости , контролируют движения, сохраняя правильное положение. |  |  |
| **67-69** | Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. ОРУ с мячом. | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Применяют ранее изученные движения и технику правильного выполнения. |  |  |
| **70-72** | Комплекс специальных упражнений на расслабление. | Выполняют упражнения на расслабление мышц. |  |  |
| **73-75** | Развитие координационных способностей. ОРУ. | Выполняют ОРУ, осуществляют ведение мяча. Развивают координационные способности. |  |  |
| **76-78** | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. ОРУ в движении. | Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **79-81** | Ведение мяча змейкой. Ведение мяча с отскоком через предметы. | Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **82-84** | Стойка и передвижение игрока в игре баскетбол. ОРУ с мячом. |  Применяют изученные движения в игре баскетбол. Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **85-87** | Ведение мяча с разной высотой отскока. ОРУ в парах. |  Выполняют ОРУ в парах. Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **88-90** | Ведение мяча змейкой. Ведение мяча с отскоком через предметы. |  Выполняют диагностику. Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **91-93** | Стойка и передвижение игрока в игре баскетбол. ОРУ с мячом.  | Выполняют ОРУ с мячом, стойки и передвижения игрока в баскетболе, применяют правила игры . |  |  |
| **94-96** | Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении ОРУ в парах. | Применяют ранее изученные движения. Осуществляют передачу мяча в парах разными способами. |  |  |
| **97-99** | Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ на месте.**Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **100-103** | Ведение мяча с разной высотой отскока. ОРУ в парах. |  Выполняют ОРУ в парах. Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **104-106** | Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ на месте. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.Соблюдают технику безопасности. |  |  |

**8класс**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания**

**программы по физической культуре являются следующие умения**:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения**:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком

 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами освоения сучащимися содержания программы по физической культуре являются учебные действия**

**Познавательные УУД:**

-понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

-включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

-уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и

-различную информацию;

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

-осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные УУД:**

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-формулировать собственное мнение;

-задавать вопросы.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений и передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | **факт** |
|
| **1-2** | Вводный урок. ТБ на уроке Ф.К. Беговые отрезки с чередованием с ходьбой. СБУ. ОРУ в движении. Челночный бег. | Инструктаж по ТБ.Выполняют ходьбу, бег и беговые упражнения.Применяют Т.Б. Выполняют упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| **3-4** | Беговые отрезки с чередованием с ходьбой. СБУ. ОРУ в движении. Челночный бег. | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег с чередованием с ходьбой, челночный бег. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **5-6** |  Развитие скоростных качеств. Индивидуальный комплекс упражнений для коррекции нарушения равновесия.  | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и в беге. Выполняют упражнения на равновесие.  |  |  |
| **7-9** | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Осуществляют двигательные навыки умения применять технику выполнения прыжковых и беговых упражнений.Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **10-12** | Ходьба, разновидности ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений для коррекции нарушения внимания.  | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе . Выполняют упражнения на внимание. |  |  |
| **13-15** | Бег в медленном темпе с чередованием с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.**Диагностика обучающихся** | Применяют ранее изученные движения. Выполняют бег в медленном темпе с чередованием с ходьбой. Играют вспортивные игры. Развивают выносливость.Соблюдают Т.Б. Выполняют диагностику. |  |  |
| **16-18** | Ходьба, разновидности ходьбы. Упражнения на тренажёрах. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе . Выполняют упражнения на тренажерах. |  |  |
| **19-21** | Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с мячами. | Осуществляют установку учителя по команде.Выполняют комплекс упражнений с мячом. Выполняют ведение мяча. |  |  |
| **22-24** | Передача мяча двумя руками от груди. ОРУ с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс упражнений с гимнастическими палками. |  |  |
| **25-27** | Передача мяча одной рукой от груди. ОРУ в движении. | Выполняют комплекс специальных упражнений в движении. Соблюдают технику передачи и ловли мяча. |  |  |
| **28-30** | Передача мяча двумя руками из-за головы. ОРУ с мячом. | Выполняют комплекс специальных упражнений с мячом. Соблюдают технику передачи и ловли мяча. |  |  |
| **34-36** | Построение, перестроение. Повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс упражнений с гимнастическими палками. Построение, перестроение. Повороты на месте. |  |  |
| **37-39** | Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и разновидности ходьбы. | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, контролируют движения, сохраняя правильное положение. |  |  |
| **40-42** | Перекаты и разновидности перекатов. ОРУ с малыми мячами. | Закрепляют технику ведения мяча. Применяют ранее изученные движения. Выполняют перекаты,ОРУ с малыми мячами. |  |  |
| **43-45** | Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на тренажёрах поточным методом.**Диагностика детей** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют диагностику, комплекс упражнений на осанку, упражнения на тренажерах, соблюдают т.б. |  |  |
| **46-48** | Комплекс специальных упражнений на гибкость. ОРУ в парах. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс упражнений с гимнастическими палками. |  |  |
| **49-51** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание на гимнастической скамейке (на животе и на спине). | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют подтягивание на гимнастической скамейке (на животе и на спине).  |  |  |
| **52-54** | Упражнения на тренажёрах методом круговой тренировки. ОРУ в движении | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе .Соблюдают т.б. на тренажерах. |  |  |
| **55-57** | Комплекс специальных упражнений на осанку. | Выполняют метания мешочка, упражнения на осанку. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока с демонстрацией и объяснением. |  |  |
| **58-60** | Комплекс специальных упражнений на развитие силы мышц ног. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на растяжку, на развитие силы мышц ног. |  |  |
|  **61-66** | Комплекс специальных упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса.**Диагностика детей** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют диагностику, комплекс специальных упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса. |  |  |
| **67-69** | Комплекс специальных упражнений на развитие мышц спины.  | Выполняют упражнения , применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений для укрепления мышц спины. Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **70-72** | Комплекс специальных упражнений на развитие мышц брюшного пресса.  | Выполняют упражнения , применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **73-75** | Комплекс специальных упражнений на развитие мышц туловища. | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища. Применяют ранее изученные движения и технику правильного выполнения. |  |  |
| **76-78** | Комплекс специальных упражнений на развитие мышц ног. | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику выполнения упражнений для укрепления мышц ног. |  |  |
| **79-81** | Комплекс специальных упражнений на развитие мышц рук. | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику выполнения упражнений для укрепления мышц рук. |  |  |
| **82-84** | Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости. | Правильно выполняют упражнения на развитие гибкости с объяснением и показом. Соблюдают т.б. |  |  |
| **85-87** | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.**Диагностика детей** | Выполняют диагностику. Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **88-90** | Медленный бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте. Упражнения на тренажёрах. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **91-93** | Броски мяча в баскетбольную корзину разными способами (из-за головы, двумя руками от груди) | Применяют изученные движения в игре баскетбол. Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **94-96** | Прыжки в длину с места. ОРУ в движении. Эстафеты. Индивидуальный комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.  | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте. Эстафеты,прыжки ,упражнения на осанку. |  |  |
| **100-102** | Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ на месте. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.Соблюдают технику безопасности. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**9класс**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания**

**программы по физической культуре являются следующие умения**:

-Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

-Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам

-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями

-Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

-Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения**:

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья

-Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности

-Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой

-Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры

-Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах

-Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией

-Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами освоения с учащимися содержания программы по физической культуре являются учебные действия**

-Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

-Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

-Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

-Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения

-Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий

-Формирование нравственных качеств и черт личности

-Формирование умений и навыков трудовой культуры

-Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

-Умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; вырабатывать умения и навыки коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

**Познавательные УУД:**

-понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

-включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

-уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и

-различную информацию;

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

-осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные УУД:**

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-формулировать собственное мнение;

-задавать вопросы.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений и передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**-** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

 **-**рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

 **-**составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

**-** самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Календарно-тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | **факт** |
|
| **1-3** | Техника безопасности. Низкий старт СБУ, медленный бег. ОРУ Эстафетный бег.  | Инструктаж по ТБ.Выполняют ходьбу, бег и беговые упражнения.Применяют Т.Б. Выполняют упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| **4-6** | Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу. Специальные упражнения на укрепление мышц ног и расслабление. | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег с чередованием с ходьбой, челночный бег. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **7-9** | Ходьба, разновидности ходьбы. Бег и его разновидности. ОРУ с предметами. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и в беге. Выполняют упражнения на равновесие.  |  |  |
| **10-12** | Ходьба и бег из различных положениях. (сидя, лёжа…) **Диагностика детей.** | Осуществляют двигательные навыки умения применять технику выполнения беговых упражнений. Соблюдают Т.Б. Выполняют диагностику. |  |  |
| **13-15** | Эстафеты. Упражнения на тренажёрах. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе. Выполняют упражнения на тренажерах. |  |  |
| **16-18** | Ведение мяча на месте и в движении. Спортивные игры с элементами баскетбола. ОРУ в парах. | Применяют ранее изученные движения. Выполняют ведение мяча на месте и в движении. Спортивные игры с элементами баскетбола. ОРУ в парах. Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **19-21** | Передача мяча двумя руками от груди. ОРУ в движении. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе. Передачу мяча. |  |  |
| **22-24** | Передача мяча двумя руками из-за головы. Специальные упражнения для развития мышц ног. | Осуществляют установку учителя по команде.Выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног. Выполняют передачу мяча. |  |  |
| **25-27** | Передача мяча одной рукой от плеча. Специальные упражнения для развития мышц рук. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс упражнений для развития мышц рук. Передачу мяча одной рукой от плеча.  |  |  |
| **28-30** | Построение, перестроение. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Выполняют построение, перестроение. Упражнения на гимнастической скамейке.Развивают силовые способности. |  |  |
| **31-33** | Перестроение. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс упражнений с гимнастическими палками. Построение, перестроение. Повороты на месте. |  |  |
| **34-36** | Прикладные упражнения (передвижение с грузом, мячами). | Закрепляют технику ведения мяча. Применяют ранее изученные движения. Выполняют прикладные упражнения (передвижение с грузом, мячами). |  |  |
| **37-39** | Перекаты и их разновидности (сидя, лёжа)**Диагностика детей.** | Выполняют перекаты и их разновидности (сидя, лёжа), контролируют движения, сохраняя правильное положение. Выполняют диагностику. |  |  |
| **40-42** | Строевые упражнения. Подтягивание по гимнастической скамейке (на животе, на спине). | Применяют ранее изученные движения.Выполняют строевые упражнения. Подтягивание по гимнастической скамейке (на животе, на спине). |  |  |
| **43-45** | Ходьба, разновидности ходьбы (змейкой, по диагонали). | Применяют ранее изученные движения, выполняют разновидности ходьбы. |  |  |
| **46-48** | Упражнения на тренажёрах методом круговой тренировки. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют упражнения на тренажёрах методом круговой тренировки |  |  |
| **49-51** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц ног. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц ног.Дозируют нагрузку. |  |  |
| **52-54** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе .Соблюдают т.б.  |  |  |
| **55-57** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц спины. | Выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц спины. Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока с демонстрацией и объяснением. |  |  |
| **58-60** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса |  |  |
|  **61-63** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц туловища.  | Применяют ранее изученные движения., комплекс специальных упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса. |  |  |
| **64-66** | Комплекс специальных упражнений на осанку.**Диагностика детей.** | Выполняют упражнения Выполняют диагностику , применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений на осанку. Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **67-69** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц живота. | Выполняют упражнения , применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **70-72** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц спины. | Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Применяют ранее изученные движения, технику правильного выполнения. |  |  |
| **73-75** | Ведение, передача мяча в парах. ОРУ в парах. Эстафеты малой подвижности с элементами баскетбола. | Применяют ранее изученные движения.Соблюдают технику выполнения ведение, передача мяча в парах. ОРУ в парах. Эстафеты малой подвижности с элементами баскетбола . Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **76-78** | Силовые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (подтягивание на животе и на спине). | Применяют ранее изученные движения. Соблюдают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке (подтягивание на животе и на спине). |  |  |
| **79-81** | Высокий старт. Бег по дистанции 10-15м. Специальные упражнения. | Правильно выполняют специальные упражнения с объяснением и показом. Соблюдают т.б в беге. |  |  |
| **82-84** | Развитие силовых и скоростных качеств. | Применяют ранее изученные движения. Развивают скоростно-силовые качества . |  |  |
| **85-87** | Прыжки в длину с места на результат. Метание малого мяча.  | Применяют ранее изученные движения.Выполняют прыжки в длину с места на результат. Метание малого мяча. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **88-90** | Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ в движении. | Применяют ранее изученные движения. Соблюдают технику выполнения бега с чередованием с ходьбой. Ору в движении. |  |  |
| **91-93** | Ходьба и её разновидности. **Диагностика детей.** | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте. Выполняют диагностику. |  |  |
| **94-96** | Введение мяча на месте и в движении. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют ОРУ на месте, ведение мяча. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **97-99** | Передача мяча двумя руками от груди. | Выполняют .Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча и т.б. |  |  |
| **100-102** | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча одной рукой от плеча. | Выполняют .Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча Соблюдают технику безопасности. |  |  |

10класс

**Личностными результатами освоения учащимися содержания**

**программы по физической культуре являются следующие умения**:

-Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

-Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам

-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями

-Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

-Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения**:

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья

-Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности

-Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой

-Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры

-Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах

-Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией

-Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами освоения с учащимися содержания программы по физической культуре являются учебные действия**

-Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

-Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

-Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

-Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения

-Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий

-Формирование нравственных качеств и черт личности

-Формирование умений и навыков трудовой культуры

-Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

-Умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; вырабатывать умения и навыки коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

**Познавательные УУД:**

-понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

-включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

-уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и

-различную информацию;

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-адекватно воспринимать словесную оценку учителя;

-осуществлять контроль по образцу;

**Коммуникативные УУД:**

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-формулировать собственное мнение;

-задавать вопросы.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений и передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и воздействии направленности на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, скорости;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**-** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

 **-**рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

 **-**составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

**-** самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Календарно-тематическое планирование 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | **факт** |
| **1-3** | Бег на короткие отрезки. СБУ. Развитие силовых качеств. | Инструктаж по ТБ.Выполняют ходьбу, бег и беговые упражнения.Применяют Т.Б. Выполняют упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| **4-6** | Бег на короткие отрезки. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег на короткие отрезки. Развивают двигательные качества. Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **7-9** | Бег в медленном темпе. Прыжки с места.  | Осуществляют установку учителя по команде, выполняют бег в медленном темпе, прыжки с места. Развивают двигательные качества. |  |  |
| **10-12** | Ходьба, разновидности ходьбы. ОРУ в движении. Специальные упражнения.**Диагностика детей** | Осуществляют двигательные навыки умения применять технику выполнения беговых упражнений. Выполняют диагностику. |  |  |
| **13-15** | Ходьба и бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета.  | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют основные движения в ходьбе. Встречную эстафету.  |  |  |
| **16-18** | Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с малыми мячами.  | Применяют ранее изученные движения. Выполняют ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с малыми мячами. Соблюдают Т.Б.  |  |  |
| **19-21** | Передача мяча двумя руками от груди. ОРУ с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют Передачу мяча двумя руками от груди. ОРУ с гимнастическими палками. |  |  |
| **22-24** | Передача мяча в парах двумя руками из-за головы на месте и в движении. ОРУ в движении. | Осуществляют установку учителя по команде.Выполняют передачу мяча в парах двумя руками из-за головы на месте и в движении. ОРУ в движении. . |  |  |
| **25-27** | Передача мяча в парах одной рукой от плеча на месте и в движении. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс упражнений для развития мышц рук. Передачу мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.  |  |  |
| **28-30** | Построение, перестроения. Ходьба в разном направлении. Упражнения на осанку. | Выполняют построение, перестроение. Ходьбу в разном направлении. Упражнения на осанку. |  |  |
| **31-33** | Построение, перестроения. Ходьба в разном направлении. Упражнения на осанку. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют Построение, перестроения. Ходьбу в разном направлении. Упражнения на осанку. |  |  |
| **34-36** | Упражнения на развитие силовых способностей. | Применяют ранее изученные движения. Выполняют Упражнения на развитие силовых способностей. |  |  |
| **37-39** | Упражнения на развитие выносливости и координации. **Диагностика детей.** | Выполняют упражнения на развитие выносливости и координации. Выполняют диагностику. |  |  |
| **40-42** | Повороты в движении. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. |  |  |
| **43-45** | Перестроение. ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие гибкости. | Применяют ранее изученные движения, выполняют разновидности ходьбы. Перестроение. ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие гибкости. |  |  |
| **46-48** | Перестроение из колонны в 2, 3… Комплекс специальных упражнений. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют перестроение из колонны в 2, 3… Комплекс специальных упражнений. |  |  |
| **49-51** | Подтягивание на гимнастической скамейке. Специальный комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют комплекс специальных упражнений гимнастическими палками Подтягивание на гимнастической скамейке.Дозируют нагрузку. |  |  |
| **52-54** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса. | Применяют ранее изученные движения.Правильно выполняют Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц рук и плечевого пояса.Соблюдают т.б.  |  |  |
| **55-57** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц ног.**Диагностика детей**. | Выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц ног.Диагностику . Применяют ранее полученные знания, технику выполнения заданий по теме урока с демонстрацией и объяснением. |  |  |
| **58-60** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.  | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. |  |  |
|  **61-63** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц спины. | Применяют ранее изученные движения., комплекс специальных упражнений на укрепление мышц спины. |  |  |
| **64-66** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц туловища. | Выполняют Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц туловища. Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **67-69** | Комплекс специальных упражнений на гибкость. | Выполняют упражнения , применяют дыхательную гимнастику в сочетании с комплексом упражнений на гибкость.Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **70-72** | Комплекс специальных упражнений на развитие координации. | Выполняют комплекс специальных упражнений на развитие координации.Применяют ранее изученные движения, технику правильного выполнения. |  |  |
| **73-75** | Комплекс специальных упражнений на развитие силы мышц. | Применяют ранее изученные движения. Выполняют комплекс специальных упражнений на развитие силы мышц.Контролируют физическую нагрузку. |  |  |
| **76-78** | Комплекс специальных упражнений на осанку. | Применяют ранее изученные движения. Соблюдают технику выполнения упражнений на осанку. |  |  |
| **79-81** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц ног и рук. | Правильно выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц ног и рук с объяснением и показом.  |  |  |
| **82-84** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.  | Применяют ранее изученные движения.Выполняют комплекс специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса . |  |  |
| **85-87** | Бег в медленном темпе. Упражнения на дыхание. ОРУ на месте. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют бег в медленном темпе. Упр. на дыхание. ОРУ на месте. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **88-90** | Бег на короткие отрезки с чередование с ходьбой. ОРУ на осанку. | Применяют ранее изученные движения. Соблюдают технику выполнения бега на короткие отрезки с чередование с ходьбой. ОРУ на осанку. |  |  |
| **91-93** | Челночный бег. ОРУ на координацию. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют челночный бег. ОРУ на координацию. |  |  |
| **94-96** | Броски мяча в корзину. ОРУ в движении. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют броски мяча в корзину. ОРУ в движении. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **97-99** | Ходьба с преодолением препятствий. Спортивная ходьба. Дозированный бег с чередованием с ходьбой.**Диагностика детей.** | Выполняют ходьбу с преодолением препятствий. Спортивную ходьбу. Дозированный бег с чередованием с ходьбой. Соблюдают т.б.Выполняют диагностику. |  |  |
| **100-102** | Эстафеты малой подвижности с элементами баскетбола. ОРУ с мячом  | Соблюдают технику выполнения передачи ,ловли и ведения мяча .Выполняют эстафеты малой подвижности с элементами баскетбола. ОРУ с мячом. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **Резерв** | Броски мяча в корзину. ОРУ в движении. | Применяют ранее изученные движения.Выполняют броски мяча в корзину. ОРУ в движении. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **Резерв** | Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ в парах. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечение образовательного процесса**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005
2. Афопькина Е.Ю., Афонькина А.С. Игры с верёвочкой. СПб, 1997.
3. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М. 1974.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.1983.
5. ГрабенкоТ.Н. ,Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Спб.,2002.
6. Карабапова О.А. Игра и коррекция психического развития ребёнка. М., 1997.
7. Катаева А.А., Стеблева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. М., 1993.
8. Подвижные игры 1-4 классы/Авт. – сос. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007г.
9. Аптечка.

10.Аудиозаписи.

 11.Наглядные средства обучения.

13.Настольные игры (футбол, бильярд, аэрохоккей,теннис, дартс, шашки).

14.Ноутбук.

 15.Развивающие игры на мелкую моторику (пазлы, лего, конструктор).

16.Спортивные тренажеры (гросс, беговая дорожка, велотренажеры,

степперы, элептический тренажер, силовой).

 17. Спортивный инвентарь (гимнастические палки,обручи,

гимнастическиековрики, бодибары, мешочки с песком,эспандеры,

гантели, ролик,массажные мячи ,мячи разных размеров, мячи

теннисные,баскетбольные,волейбольные, футбольные, медболы,

фитболы,мягкие модули.