

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

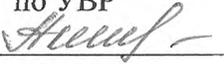
«Рассмотрено на заседании МО»

  
Руководитель: Н.В. Печенкина

(Протокол № 1 от  
«28» 08 2024 г.)

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора  
по УВР

  
И.А. Аншакова

«29» 08 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО «Харабалинская  
общеобразовательная школа-интернат»

  
Г.В. Савицкая

«30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По учебному предмету**  
**«Адаптивная физкультура»**

**5 – 9 классы**  
**Вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2024-2025 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>). ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

1. Постановление №1 СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
2. Постановление №2 СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
3. Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат». Утверждён 29.12.2015г. Распоряжение министерства образования и науки АО № 221.
4. Учебный план ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат».

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

Федеральной рабочей программы по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (5 - 9 классы) предметной области "Физическая культура"

ФАООПУО (вариант) адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Возможно увеличение или уменьшение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1 - 4 классов.

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

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе определяет следующие задачи.**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой), в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 6 классе определяет следующие задачи:**

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

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приёмов в спортивных играх.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 7 классе определяет следующие задачи:**

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

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 8 классе определяет следующие задачи:**

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

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 9 классе определяет следующие задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приёмов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

#### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Лёгкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учётом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Коррекционные игры.

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

На уроках физкультуры в 5 классе.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учётом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребёнка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

На уроках физкультуры в 6 классе.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учётом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребёнка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

На уроках физкультуры в 7 классе.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учётом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

На уроках физкультуры в 8 классе.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

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

На уроках физкультуры в 9 классе.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

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

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

**Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе.**

### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 6 классе.**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 7 классе.**

**Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 8 классе.**

##### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Минимальный уровень:**

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарём и тренажёрным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 9 классе.**

##### **Минимальный уровень:**

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура».

#### **Критерии оценки предметных результатов.**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- не синхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за учебный год, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛ.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	21	
3	Лёгкая атлетика	27	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛ.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	

2	Гимнастика	21	
3	Лёгкая атлетика	25	
4	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛ.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	21	
3	Лёгкая атлетика	22	
4	Спортивные игры	20	
	<b>Итого:</b>	<b>63</b>	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛ.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	22	
3	Лёгкая атлетика	26	
4	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛ.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	20	
3	Лёгкая атлетика	26	
4	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛ.**

№	Тема урока	Кол-во ч.			Дата	Примечание
		общее	к/р	практика		
<b>Лёгкая атлетика– 13 часов</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	1				
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе. Тестирование.	1				
3	Тестирование.	1				
4	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1				
5	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1				
6	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	1				
7	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см.	1				
8	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1				
9	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1				
10	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1				
11	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1				
12	Техника бега с низкого старта.	1				
13	Бег на средние дистанции (150 м).	1				
<b>Спортивные игры – 10 часов.</b>						
14	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	1				
15	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	1				

16	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1					
17	Техника подачи мяча в пионерболе.	1					
18	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	1					
19	Баскетбол. Упрощённые правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1					
20	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1					
21	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1					
22	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1					
23	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
<b>Гимнастика - 21 час.</b>							
24	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1					
25	Значение утренней гимнастики.	1					
26	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
27	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
28	Упражнения в парах с сопротивлением.	1					
29	Упражнения в парах с сопротивлением.	1					
30	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1					
31	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1					
32	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1					
33	Упражнения на равновесие.	1					

34	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	1					
35	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1					
36	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1					
37	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
38	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
40	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
41	Упражнения со скакалками.	1					
42	Упражнения со скакалками.	1					
43	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1					
44	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1					
<b>Спортивные игры- 8 часов.</b>							
45	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.	1					
46	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1					
47	Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1					
48	Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1					

49	Нижняя прямая подача.	1					
50	Нижняя прямая подача.	1					
51	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1					
52	Учебная игра в волейбол.	1					
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов,</b>							
53	Бег на короткую дистанцию.	1					
54	Бег на короткую дистанцию.	1					
55	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	1					
56	Прыжок в длину с полного разбега.	1					
57	Прыжок в длину с полного разбега.	1					
58	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
59	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
61	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
62	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.	1					
63	Эстафета 4x30 м.	1					
64	Кроссовый бег до 500 м.	1					
65	<u>Тестирование на конец учебного года.</u>	1					
66	<u>Тестирование на конец учебного года.</u>	1					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛ.**

№	Тема урока	Кол-во ч.	Цифровые образовательны	Дата	Примечание
---	------------	-----------	-------------------------	------	------------

					е ресурсы			
		общее	к/р	практика				
<b>Лёгкая атлетика– 11 часов.</b>								
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Тестирование.	1					5.09	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1						
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1						
4	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1						
5	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	1						
6	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1						
7	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1						
8	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1						
9	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1						
10	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта.	1						
11	Бег на средние дистанции (300 м).	1						
<b>Спортивные игры – 10 часов.</b>								
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1						
13	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1						
14	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1						
15	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1						

16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
17	Волейбол. Правила игры, наказания за нарушение игры и судейство.	1					
18	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1					
19	Нижняя прямая подача.	1					
20	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
21	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
<b>Гимнастика — 21 час.</b>							
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1					
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1					
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1					
25	Упражнения на равновесие.	1					
26	Упражнения на преодоление сопротивления в парах.	1					
27	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1					
28	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1					
29	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
30	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
31	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
32	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
33	Опорный прыжок.	1					

34	Опорный прыжок.	1					
35	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
36	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
37	Упражнения со скакалками.	1					
38	Упражнения со скакалками.	1					
39	Упражнения с гантелями.	1					
40	Упражнения с гантелями.	1					
41	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1					
42	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1					
<b>Спортивные игры - 8 часов.</b>							
43	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1					
44	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1					
45	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1					
46	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1					
47	Приём и передача мяча над собой сверху и снизу.	1					
48	Приём и передача мяча над собой сверху и снизу.	1					
49	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
50	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов.</b>							
51	Бег на скорость до 60 м.	1					
52	Бег на скорость до 60 м.	1					

53	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1					
54	Прыжок в длину с полного разбега.	1					
55	Прыжок в длину с полного разбега.	1					
56	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
57	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
58	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
59	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
60	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	1					
61	Эстафета 4х60 м.	1					
62	Кроссовый бег до 2000 м.	1					
63	Тестирование на конец года.	1					
64	Тестирование на конец года.	1					

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛ.

№	Тема урока	Кол-во ч.			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		общее	к/р	практика			
<b>Лёгкая атлетика– 12 часов.</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	1					
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с	1					

	изменением шага.						
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1					
4	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1					
5	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	1					
6	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	1					
7	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	1					
8	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1					
9	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1					
10	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	1					
11	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	1					
12	Бег на средние дистанции (300 м).	1					
<b>Спортивные игры – 10 часов.</b>							
13	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1					
14	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1					
15	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1					
16	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1					
17	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.	1					
18	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1					
19	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбор отскочившего от щита мяча.	1					
20	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбор отскочившего от щита мяча.	1					
21	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
22	Комбинации из основных элементов техники	1					

	перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.						
<b>Гимнастика - 21 час.</b>							
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1					
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1					
25	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1					
26	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1					
27	Упражнения на равновесие.	1					
28	Упражнения на равновесие.	1					
29	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					
30	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1					
31	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
32	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
33	Упражнения в парах с сопротивлением.	1					
34	Упражнения с гимнастическим и палками.	1					
35	Упражнения с гимнастическим и палками.	1					
36	Опорный прыжок.	1					
37	Опорный прыжок.	1					
38	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
40	Упражнения со скакалками.	1					
41	Упражнения с гантелями.	1					
42	Упражнения для развития пространственно — временной дифференцировки и точности движений.	1					
43	Упражнения для развития пространственно — временной дифференцировки и точности движений.	1					

<b>Спортивные игры - 10 часов.</b>							
44	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	1					
45	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	1					
46	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	1					
47	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1					
48	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1					
49	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1					
50	Приём и передача мяча над собой сверху и снизу.	1					
51	Приём и передача мяча над собой сверху и снизу.	1					
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
53	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
<b>Легкая атлетика – 10 часов.</b>							
54	Бег на короткую дистанцию 30-60 метров.	1					
55	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1					
56	Прыжок в длину с полного разбега.	1					
57	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
58	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
59	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	1					
60	Эстафета 4x60 м.	1					

61	Кроссовый бег до 2000 м.	1					
62	Итоговое тестирование на конец года.	1					
63	Итоговое тестирование на конец года.	1					

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛ.

№	Тема урока	Кол-во ч.			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		общее	к/р	практика			
<b>Лёгкая атлетика– 12 часов.</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1					
2	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Тестирование.	1					
3	Медленный бег с преодолением препятствий.	1					
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см.	1					
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1					
6	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	1					
7	Равномерный бег 500 м.	1					
8	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1					
9	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1					
10	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта.	1					
11	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта.	1					
12	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м.	1					
<b>Спортивные игры – 10 часов.</b>							
13	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления.	1					

14	Ведение мяча с изменением направления.	1					
15	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1					
16	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1					
17	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы.	1					
18	Штрафной бросок.	1					
19	Вырывание и выбивание мяча.	1					
20	Вырывание и выбивание мяча.	1					
21	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
22	Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
<b>Гимнастика – 22 часа.</b>							
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1					
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1					
25	Упражнения на равновесие	1					
26	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					
27	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					
28	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1					
29	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1					
30	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1					
31	Упражнения с сопротивлением.	1					
32	Упражнения с сопротивлением.	1					
33	Упражнения с гимнастическим и палками.	1					
34	Упражнения с гимнастическим и палками.	1					
35	Опорный прыжок.	1					

36	Опорный прыжок.	1					
37	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
38	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
39	Упражнения со скакалками.	1					
40	Упражнения со скакалками.	1					
41	Упражнения с гантелями.	1					
42	Упражнения с гантелями.	1					
43	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений.	1					
44	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений.	1					
<b>Спортивные игры- 8 часов.</b>							
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1					
46	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.	1					
47	Нижняя прямая подача.	1					
48	Верхняя прямая подача.	1					
49	Приём мяча снизу в две руки.	1					
50	Приём мяча снизу в две руки.	1					
51	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1					
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов.</b>							
53	Бег на короткую дистанцию.	1					
54	Бег на короткую дистанцию.	1					

55	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1					
56	Прыжок в длину с полного разбега.	1					
57	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
58	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1					
59	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
61	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	1					
62	Эстафета 4x60 м.	1					
63	Эстафета 4x60 м.	1					
64	Кроссовый бег до 2000 м.	1					
65	Тестирование на конец года.	1					
66	Тестирование на конец года.	1					

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛ.

№	Тема урока	Кол-во ч.			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		общее	к/р	практика			
<b>Лёгкая атлетика– 12 часов.</b>							
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м.	1					
2	Тестирование.	1					
3	Тестирование.	1					

4	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	1					
5	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут.	1					
6	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.	1					
7	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги.	1					
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги.	1					
9	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1					
10	Бег на 60 м.	1					
11	Бег на 60 м.	1					
12	Бег на средние дистанции (500 м).	1					
<b>Спортивные игры – 10 часов.</b>							
13	Вырывание и выбивание мяча в парах.	1					
14	Вырывание и выбивание мяча в парах.	1					
15	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий.	1					
16	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий.	1					
17	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.	1					
18	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1					
19	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
20	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
21	Зонная защита. Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
22	Зонная защита. Учебная игра по упрощённым правилам.	1					
<b>Гимнастика — 20 часов.</b>							
23	Упражнения на гимнастической стенке.	1					

24	Упражнения на гимнастической стенке.	1					
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
26	Кувырок вперёд.	1					
27	Упражнения на формирования правильной осанки.	1					
28	Кувырок назад.	1					
29	Дыхательные упражнения.	1					
30	Упражнения в расслаблении мышц.	1					
31	Мост из положения лежа на спине.	1					
32	Переноска груза и передача предметов.	1					
33	Стойка на лопатках.	1					
34	Разновидности равновесий (на гимнастической скамейке). Акробатическая комбинация.	1					
35	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация.	1					
36	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок.	1					
37	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок.	1					
38	Упражнения с сопротивлением.	1					
39	Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке.	1					
40	Выполнение несложных комбинаций на скамейке.	1					
41	Преодоление полосы препятствий.	1					
42	Лазанье различными способами.	1					
<b>Спортивные игры- 8 часов.</b>							
43	Верхняя прямая подача.	1					
44	Верхняя прямая подача.	1					
45	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов.	1					

46	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов.	1					
47	Передача мяча в зонах.	1					
48	Передача мяча в зонах.	1					
49	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол.	1					
50	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол.	1					
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов.</b>							
51	Бег на 60 м.	1					
52	Бег на 60 м.	1					
53	Бег на средние дистанции (800 м).	1					
54	Специальные упражнения с прыжками в длину.	1					
55	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м.	1					
56	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60м.	1					
57	Эстафетный бег (4 x100 м).	1					
58	Эстафетный бег (4 x100 м).	1					
59	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1					
61	Прыжок в длину с места.	1					
62	Прыжок в длину с места.	1					
63	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя.	1					
64	Медленный бег 10-12 мин.	1					

