

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»  
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Часовская средняя общеобразовательная школа»  
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан съӧмкуд учреждение**

РАССМОТРЕНО

На методическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Карманова Е.И.  
приказ №203 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с ЗПР (7 вариант)**

Срок реализации: 5 лет (5-9 класс)  
Составитель: Размыслова В.Н.,  
учитель физической культуры

Часово  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся 5-9 классов с ЗПР, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с:

–Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

–Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1025 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.03.2023г.).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю.

В связи с отсутствием материально - технической базы раздел "Плавание" изучается теоретически.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

### **Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

### **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение

личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

### **Метапредметные результаты**

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

### *Регулятивные УУД*

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение 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 на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### *Познавательные УУД*

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

#### *Коммуникативные УУД*

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

### Предметные результаты

#### Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- знает требования ГТО.</li> </ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>
	Обучение	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;

	элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>- Играет по правилам без облегчений.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;</li> </ul> <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>
<b>Плавание</b>	Обучение основным элементам плавания	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий).</li> </ul> <p>Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие.</p> <p>Выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>



### 3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</li> <li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно.</li> </ul>
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul>

		<p>положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</li> <li>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и</li> </ul>

		<p>повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными</p>	<p>взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</li> </ul>
--	--	--	--

		возможностями обучающихся.	
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.</p>

		<p>за руки;  Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30 м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30 м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;  Бег на 30 м на скорость;  Кроссовый бег по</p>	
--	--	---	--

		слабопересеченной местности на расстоянии до 1000 м и другие.	
	Обучение метанию малого мяча	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно;</li> <li>- выстраивают движение самостоятельно.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</li> <li>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</li> </ul>

		<p>мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b> Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- играют;</li> <li>- самостоятельно осуществляют судейство.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>



		<p>в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	
--	--	--	--

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъемы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  <i>Этап закрепления:</i>  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;  - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;  - участвуют в соревнованиях.  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - выполняет упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняет движения в разном темпе;  - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;  - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
<p><b>Плавание</b></p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения:  <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i>  И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены;  - выполнение подготовительные упражнения на суше;  - последовательное изучение отдельных фаз движения с</p>

		<p>на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия</p>	<p>последующим их объединением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения действия;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
--	--	---	--

		<p>в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p>	
--	--	--	--

		<i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i> Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м.	
--	--	---	--

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Класс					
		5	6	7	8	9	
1	Инвариантная часть						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры	20	20	20	20	20	<a href="http://www.school.edu.r/">http://www.school.edu.r/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8	<a href="http://www.school.edu.r/">http://www.school.edu.r/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14	<a href="http://www.school.edu.r/">http://www.school.edu.r/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14	<a href="http://www.school.edu.r/">http://www.school.edu.r/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
1.6	Плавание	1	1	1	1	1	<a href="http://www.school.edu.r/">http://www.school.edu.r/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
2	Вариативная часть ГТО, раздел «футбол»	11	11	11	11	11	
	Всего часов	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	
		<b>Итого часов за весь период обучения: 340</b>					

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

## **Материально-техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

## Календарно-тематический план

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
2	Олимпийские игры древности. Бег на короткие дистанции.
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м. Эстафеты.
4	Наблюдение за физическим развитием. Бег на длинные дистанции.
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Метание малого мяча в неподвижную мишень.
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
10	Определение состояния организма.
11	Техника ловли мяча.
12	Составление дневника по физической культуре.
13	Техника передачи мяча.
14	Упражнения утренней зарядки. Ведение мяча стоя на месте.
15	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Ведение мяча стоя на месте.
16	Ведение мяча в движении.
17	Упражнения на развитие гибкости. Ведение мяча в движении.
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.
19	Технические действия с мячом. Учебная игра.
20	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед и назад в группировке.
21	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок вперед ноги «скрестно».
22	Кувырок назад из стойки на лопатках
23	Упражнения на развитие гибкости. Опорные прыжки.
24	Опорные прыжки.
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне.
26	Упражнения на гимнастической лестнице.
27	Упражнения на гимнастической скамейке.
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.
30	Удар по мячу внутренней стороной стопы.
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
32	Ведение футбольного мяча «по прямой». Обводка мячом ориентиров.



33	Ведение футбольного мяча «по кругу», «змейкой».
34	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
37	Повороты на лыжах способом переступания.
38	Повороты на лыжах способом переступания.
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».
41	Спуск на лыжах с пологого склона.
42	Спуск на лыжах с пологого склона.
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км. Эстафеты.
47	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3 км.
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. Эстафеты.
49	Технические действия с мячом.
50	Прямая нижняя подача мяча.
51	Прямая нижняя подача мяча.
52	Приём и передача мяча снизу.
53	Приём и передача мяча снизу.
54	Приём и передача мяча сверху.
55	Приём и передача мяча сверху.
56	Технические действия с мячом.
57	<u>Модуль «Футбол»</u> Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.
58	<u>Модуль «Футбол»</u> Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.
59	<u>Модуль «Футбол»</u> Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.
60	<u>Модуль «Футбол»</u> Учебная игра в футбол.
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.
63	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.
64	Бег на короткие дистанции. Прыжковые упражнения в высоту.
65	Бег на короткие дистанции.
66	Бег на длинную дистанцию. Метание мяча в неподвижную мишень.
67	Бег на длинную дистанцию.
68	Промежуточная аттестация

**6 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр.
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.
3	Основные показатели физической нагрузки. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.
5	Спринтерский бег.
6	Прыжковые упражнения в длину и высоту.
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Метание малого мяча по движущейся мишени.
8	Гладкий равномерный бег
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
13	Передвижение в стойке баскетболиста.
14	Прыжки вверх толчком одной ногой
15	Остановка двумя шагами и прыжком
16	Остановка двумя шагами и прыжком.
17	Упражнения в ведении мяча.
18	Упражнения в ведении мяча.
19	Упражнения на передачу и броски мяча.
20	Упражнения на передачу и броски мяча.
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.
22	Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические комбинации.
23	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Акробатические комбинации.
24	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Опорные прыжки через гимнастического козла.
25	Опорные прыжки через гимнастического козла
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине
29	Лазание по канату в три приема. Упражнения ритмической гимнастики.
30	Удар по катящемуся мячу с разбега.
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и передачи мяча.
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.

33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.
36	Передвижения по учебной дистанции до 2 км.
37	Передвижения по учебной дистанции до 2 км. Эстафеты.
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.
40	Упражнения лыжной подготовки.
41	Передвижения по учебной дистанции до 3 км.
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
43	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
44	Подъём по пологому склону способом «лесенка».
45	Попеременно – двухшажный ход. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.
47	Передвижения по учебной дистанции до 3 км.
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.
54	Правила игры и игровая деятельность по правилам.
55	Правила игры и игровая деятельность по правилам
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Спринтерский бег.
60	Бег на длинные дистанции.
61	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10м.
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.
64	Модуль «Футбол». Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности

	судейской бригады.
65	Модуль «Футбол». Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.
66	Модуль «Футбол». Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.
67	Модуль «Футбол». Индивидуальные технические действия с мячом. Вбрасывание мяча.
68	Промежуточная аттестация

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России.
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.
3	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой
4	Преодоление препятствий наступанием
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом
7	Эстафетный бег
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
14	Передача мяча после отскока от пола
15	Передача мяча после отскока от пола
16	Ловля мяча после отскока от пола
17	Ловля мяча после отскока от пола. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
19	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
20	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
21	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
23	Акробатические комбинации. Тактическая подготовка. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.

24	Стойка на голове с опорой на руки. Планирование занятий технической подготовкой.
25	Стойка на голове с опорой на руки. Акробатические пирамиды
26	Комплекс упражнений степ-аэробики. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
27	Комплекс упражнений степ-аэробики. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.
28	Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для коррекции телосложения.
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине
30	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения для профилактики нарушения осанки
31	Торможение на лыжах способом «упор»
32	Торможение на лыжах способом «упор»
33	Поворот упором при спуске с пологого склона
34	Поворот упором при спуске с пологого склона
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
43	Верхняя прямая подача мяча
44	Верхняя прямая подача мяча
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху
47	Перевод мяча за голову
48	Перевод мяча за голову. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой, по диагонали.
53	Тактические действия при выполнении углового удара, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
56	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
60	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10.
61	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
62	Метание мяча весом 150г. эстафетный бег.

63	Метание мяча весом 150г. преодоление дистанции до 1 км.
64	Модуль «Футбол». <b>Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах.</b>
65	Модуль «Футбол». <b>Тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности).</b>
66	Модуль «Футбол». <b>Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.</b>
67	Модуль «Футбол». <b>Игра в футбол.</b>
68	Промежуточная аттестация

## 8 класс

№ п/п	Тема урока
1	Физическая культура в современном обществе.
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции.
4	Бег на средние дистанции.
5	Бег на длинные дистанции.
6	Прыжки в длину с разбега.
7	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
10	Повороты с мячом на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
11	Повороты с мячом на месте
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
14	Передача мяча одной рукой снизу
15	Передача мяча одной рукой снизу
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
20	Акробатические комбинации. Коррекция нарушения осанки.
21	Акробатические комбинации. Коррекция избыточной массы тела.
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Дыхательная и зрительная гимнастика.
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики утомления.

24	Гимнастическая комбинация на перекладине. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.
25	Гимнастическая комбинация на перекладине
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Профилактика умственного перенапряжения.
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Составление планов для самостоятельных занятий.
28	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы
29	Остановка мяча внутренней стороной стопы
30	Правила игры в мини-футбол
31	Игровая деятельность по правилам классического футбола
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
36	Торможение боковым скольжением
37	Торможение боковым скольжением
38	Переход с одного лыжного хода на другой
39	Переход с одного лыжного хода на другой
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
43	Прохождение дистанции до 3 км.
44	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании.
45	Прямой нападающий удар.
46	Прямой нападающий удар.
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.
49	Тактические действия в защите.
50	Тактические действия в защите.
51	Тактические действия в нападении.
52	Тактические действия в нападении.
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.
55	Бег на длинные дистанции. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
56	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км

60	Метание мяча весом 150г.
61	Метание мяча весом 150г.
62	Челночный бег 3*10м.
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
65	Кросс на 3 км.
66	Модуль «футбол». Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны.
67	Модуль «футбол». Удары мяча. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека; стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.
68	Промежуточная аттестация

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Здоровье и здоровый образ жизни.
2	Туристские походы как форма активного отдыха
3	Профессионально-прикладная физическая культура
4	Бег на короткие дистанции
5	Бег на длинные дистанции
6	Прыжки в высоту
7	Прыжки в длину «прогнувшись»
8	Прыжки в длину «согнув ноги»
9	Прыжки в высоту
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
14	Ведение мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
15	Ведение мяча
16	Передача мяча
17	Передача мяча
18	Приемы и броски мяча на месте. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
19	Приемы и броски мяча на месте
20	Приемы и броски мяча в прыжке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
21	Приемы и броски мяча после ведения
22	Приемы и броски мяча после ведения
23	Учебная игра с применением технических элементов.



24	Длинный кувырок с разбега. Восстановительный массаж.
25	Кувырок назад в упор. Измерение функциональных резервов организма.
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Банные процедуры.
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Упражнения черлидинга.
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для снижения избыточной массы тела
32	Плавание брассом. Повороты при плавании брассом.
33	Удар, блокировка, ведение мяча.
34	Передачи мяча
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом
37	Передвижение одновременным одношажным ходом
38	Передвижение одновременным одношажным ходом
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
43	Прохождение дистанции до 3 км.
44	Прохождение дистанции до 5 км.
45	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника
46	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника
47	Приёмы и передачи мяча на месте
48	Приёмы и передачи мяча на месте
49	Учебная игра.
50	Приёмы и передачи в движении
51	Приёмы и передачи в движении
52	Приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.
53	Удары мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
54	Блокировка в волейболе.
55	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
56	Модуль «Футбол». Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением.
57	Модуль «Футбол». Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.
58	Модуль «Футбол». Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
62	Бег на длинные дистанции
63	Прыжки в длину «прогнувшись»
64	Прыжки в длину «согнув ноги»
65	Прыжки в высоту
66	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.
67	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.
68	Промежуточная аттестация

