

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми  
Администрация муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шоштинская средняя общеобразовательная школа»  
«Сёськаса шёр школа» муниципальной велодан съёмкуд учреждение

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

М.В.Шрейдер

\_\_\_\_\_  
Приказ №178  
от «29» августа 2023 г.

Попова Н.А

## **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

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

Шошка  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) (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.).

Адаптивное физическое воспитание в основной школе обеспечивает не только физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, но и обеспечивает решение коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задачи.

Программа обеспечивает систематические занятия физическими упражнениями, что активизирует деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование: коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

### **Цели:**

- обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения;
- совершенствование физических и психофизических способностей;
- активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

### **Задачи:**

*Образовательные задачи:*

- 1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- 2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- 3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- 4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

*Развивающие задачи:*

- 1.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

5. Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

*Оздоровительные задачи:*

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных свойств организма учащегося.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

*Коррекционные задачи:*

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.
5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Место 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).

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **Основы знаний о физической культуре**

*Выпускник научится:*

5 класс:

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

— руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6 класс:

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

7 класс:

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

8 класс:

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

9 класс:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

5-7 класс:

— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

8-9 класс:

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

5-6 класс:

— использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

7-8 класс:

— классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

9 класс:

— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

— взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

5-7 класс:

— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

8-9 класс:

— проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

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

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

— выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- формировать навыки работы в группе;
- сохранять доброжелательные отношения друг другу;
- слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснять, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт», что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;
- уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр;
- уметь показать технику выполнения упражнений;

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;
- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

## Раздел 2. Содержание учебного предмета физическая культура

### *Гимнастика с элементами акробатики*

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### *Лёгкая атлетика*

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность

способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры***

Футбол. Общие сведения о футболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на поле. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в футбол. Предупреждение травматизма

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

–с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

–с бегом на скорость;

–с прыжками в высоту, длину;

–с метанием мяча на дальность и в цель;

–с элементами пионербола и волейбола;

–с элементами баскетбола;

–игры на снегу, льду.

### **Плавание.**

Обучение основным элементам плавания.

Подготовительные упражнения: *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна*

И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая –впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.

И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.

При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).

Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.

При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».

И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия

### ***Лыжная подготовка***

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) прохождении 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 скорости на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

### Раздел.3. 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/https://uchi.ru">http://www.school.edu.r/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/https://uchi.ru">http://www.school.edu.r/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/https://uchi.ru/http://www.edu.ru/">http://www.school.edu.r/https://uchi.ru/http://www.edu.ru/</a>
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14	<a href="http://www.school.edu.r/https://uchi.ru/http://www.edu.ru/">http://www.school.edu.r/https://uchi.ru/http://www.edu.ru/</a>
1.6	Плавание	1	1	1	1	1	<a href="http://www.school.edu.r/https://uchi.ru/http://www.edu.ru/">http://www.school.edu.r/https://uchi.ru/http://www.edu.ru/</a>
2	Вариативная часть ГТО, раздел «бадминтон»	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.

## 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 30м. 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 в перёд и назад в группировке.
21	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок в перёд 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 ступени. Физическая подготовка
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине–мальчики. Сгибаниеи 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 1км. Эстафеты.
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 2км. Эстафеты.
47	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3км.
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2км. Эстафеты.
49	Технические действия с мячом.
50	Прямая нижняя подача мяча.
51	Прямая нижняя подача мяча.
52	Приём и передача мяча с низу.
53	Приём и передача мяча с низу.
54	Приём и передача мяча с верху.
55	Приём и передача мяча с верху.
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 2км и 3км. Подводящие упражнения
13	Передвижение в стойке баскетболиста.
14	Прыжки в верх 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 и нарушения зрения. Акробатические комбинации.
24	Упражнения для профилактики и 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 2км.
37	Передвижения по учебной дистанции до 2км. 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 3км.
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 1км или 2 км. Эстафеты.
47	Передвижения по учебной дистанции до 3км.
48	Приём мяча двумя руками с низу в разные зоны площадки.
49	Передача мяча двумя руками с низу 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 с низу и сверху.
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча с низу 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 2км и 3км. Подводящие упражнения.
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон в перед 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 на30м и 60м
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО :Бег на1500м
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО :Кросс на3 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 с низу после ведения
19	Бросок мяча в корзину двумя руками с низу 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 в перед 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 2км
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2км
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 1км.
64	Модуль «Футбол». Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах.
65	Модуль «Футбол». Тактические действия (в процессе учебной игры и(или) соревновательной деятельности).
66	Модуль «Футбол» .Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.
67	Модуль «Футбол». Игра в футбол.
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 в перед 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 2км или 3 км
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2км 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 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 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 3км.
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 3км 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 в перед 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 3км или 5 км
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3км 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 вися 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 остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Наклон в перед 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 бег3*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