

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики

«Завьяловская школа-интернат»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения

Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 70

от «29» августа 2024г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Рабочая программа

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для 5-9 классов

на 2024-2025 учебный год

Завьялово, 2024 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F7739341A8E4BFD9D6B396EFD8B5DD2D

Владелец: Селиверстова Ирина Александровна,
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ЗАВЬЯЛОВСКАЯ

Действителен: с 08.11.2023 по 31.01.2025

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 классы(вариант1)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре 5-9 классов разработана в соответствии со следующими документами: Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная программа основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Цели рабочей программы заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военной – патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретических сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное знания.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при том возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляются упражнения со скакалками; гантелями; упражнения корпуса и ног; элементы акробатики.

В разделе «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкость, быстроты и т.д.)

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровью обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V класса, обучающихся знакомятся с доступными видами спортивных игр: футболом, волейболом, баскетболом, настольным теннисом, бадминтоном.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физической упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Основные сведения о передвижениях по ориентирам, в группах

Практический материал

Посторонние и перестроения.

Упражнение без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепление голеностопных суставов и стоп; укрепление мышц туловища; рук и ног; для формирования правильной осанки.

Упражнения предметами:

С гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалкой; лазание и перелазание; упражнение на равновесие; с фитболом

Легкая атлетика.

Теоретические сведения

Подготовка суставов и мышечной – сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т.п.

Бег. Скоростной бег. Эстафетный бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скоростью. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие. Средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания препятствий.

Метание. Метание малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно – гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременно двушажный; одновременный двушажный; одновременно одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазаньем; метанием и ловлей мяча; построение и перестроения; бросанием; ловлей; метанием и т.д.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнения с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Прем и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая подача после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Бадминтон

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в бадминтон, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игрока на площадке. Права и обязанности игрока, предупреждение травматизма при игре в Бадминтон. Практический материал

Короткая и длинная подача. Подбивание воланчика по одному и в парах. Подача волана справа и слева. Атакующий удар. Учебная игра.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5-9 класса предусмотрено 102 часа в год. Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 7 классе

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68

Личностные и предметные результаты освоение учебного предмета

Адаптированная физическая культура

Личностные результаты

5 класс

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

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

6 класс

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

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

7 класс

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

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

8 класс

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

9 класс

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

Предметные результаты.

5 класс

Минимальный уровень

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

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

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

Достаточный уровень

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

6 класс

Минимальный уровень:

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

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

Достаточный уровень:

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

7 класс

Минимальный уровень:

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

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

Достаточный уровень:

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

8 класс

Минимальный уровень:

- *знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;*
- *демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;*
- *выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;*
- *знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;*
- *демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);*

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

9 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

5 класс

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

6 класс

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

7 класс

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

8 класс

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

9 класс

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

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

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.	1	
Легкая атлетика			9	
2-3	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м)	Уметь: выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять легкоатлетические упражнения	2	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Снайпер»	Уметь ходить по залу по заданным ориентирам	1	
5	Ходьба с остановками. Игра «Кто быстрее?».	Знать основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые при команде учителя «Высокий старт	1	
6	Медленный бег до 4-5 минут. Игра «Пустое место».	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Игра «Отгадай по голосу».	Уметь выполнять команды педагога.	1	
8	Челночный бег. Игра «Что изменилось?»	Знать и уметь выполнять челночный бег	1	
9	Челночный бег. Игра «Салки маршем».	Уметь принимать правильную осанку при выполнении челночного бега	1	

10	100 Бег на длинную дистанцию (1500м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
Гимнастика			2	
11	Размыкание и смыкание приставными шагами	Уметь правильно выполнять команды педагога	1	
12	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук	Уметь распределять вес тела на гимнастической скамейке	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13	Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.	Знать технику безопасности	1	
14	Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.	Уметь: выполнять игровые действия в баскетболе; играть по правилам.	1	
15-16	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча разными способами.	Уметь выполнять передачу мяча партнеру	2	
17-18	Ведение мяча правой и левой рукой	Выполнять толчкообразными движениями кисти	2	
Основы знаний			1	
19	Форма одежды и правила личной гигиены. Физические упражнения, их отличия от естественных (бытовых) двигательных действий	Знать правила	1	
Легкая атлетика			2	
20	Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см)	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
21	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени	Знать положение тела во время бега	1	
Гимнастика			4	
22-23	Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом направо, налево, кругом	Уметь выполнять равновесие.	2	
24-25	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Уметь правильно выполнять команды педагога.	2	

Лыжная и конькобежная подготовка			3	
26	Одновременный бесшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Научиться технически правильно выполнять движения на лыжах	1	
27-28	Прохождение дистанции до 1,5 км.	Закрепить навык длительного скольжения на одной лыже	2	
Спортивные и подвижные игры			4	
29	Подвижные игры. «Бег за флажками», «Эстафеты»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
30	Подвижные игры. «Запрещенные движения»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
32	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Меткий стрелок»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
Основы знаний			1	
33	ТБ на уроках Лыжной подготовки	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з.	1	
Лыжная и конькобежная подготовка			9	
34-35	Одновременный бесшажный ход	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	2	
36	Эстафеты с передачей палок	уметь применять полученные знания в различных вариантах	1	
37	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов	Научиться: самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой.	1	
38	Встречная эстафета без палок (до 100м)	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции	1	
39	Торможение «плугом	Выполнять согласованно движений рук и ног в подъёме	1	
40	Повороты переступанием. Торможение «плугом	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	1	
41	Развитие двигательных качеств,	Правильно падать при	1	

	выносливости и быстроты во время прохождения дистанции на 2 км. Игра с горки на горку	спусках с горки на лыжах.		
42	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции до 2,5 км.	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции разученными способами передвижения.	1	
Гимнастика			4	
43	Перекаты. В группировке назад – вперед из упора присев	Уметь выполнять группировку	1	
44-46	Кувырок назад	Уметь выполнять кувырок назад	3	
Спортивные и подвижные игры			6	
47	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон	1	
48	Упражнения с воланом: индивидуальные с воланом.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
49	Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом; б) парные упражнения с воланом.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
50	Игровые стойки в бадминтоне.	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	1	
51-52	Передвижения по площадке	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	2	
Основы знаний			1	

53	Правила поведения на уроках физической культуры	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.	1	
Легкая атлетика			9	
54	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением	Демонстрировать беговые упражнения	1	
55	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Демонстрировать беговые упражнения	1	
56	ОФП. Техника выполнения метания мяча на дальность.	Демонстрировать имитацию броска	1	
57	Челночный бег. Игра. Перемена мест», «Удочка»	Знать технику выполнения бега	1	
58	Бег на длинную дистанцию (1000м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
59	Бег на длинную дистанцию (1500м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
60	ОФП. Игры с прыжками: «Попрыгунчикиворобушки», «Прыжки по полоскам	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
61-62	Тестирование уровня физической подготовленности.	Уметь самостоятельно проводить разминку	2	
Спортивные и подвижные игры			6	
63	Специальные упражнения в бадминтоне	Уметь выполнять махи ракеткой в разных плоскостях в быстром темпе	1	
64	Специальные упражнения в бадминтоне	Уметь выполнять имитация ударов по волану справа и слева	1	
65	Специальные упражнения в бадминтоне. Игровые спарринги 1x1, 2x2	Уметь выполнять выпады вперед, назад, в стороны; выпады вперед со сменой положения ног	1	
66	Специальные упражнения в бадминтоне. Игровые спарринги 1x1, 2x2	Уметь выполнять выпады с перебежкой вперед и назад	1	
67-68	Учебная игра.		2	

Тематическое планирование планирован 6 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1	Правила поведения на уроках физической культуре. «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.	1	
Легкая атлетика			9	
2-3	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м).	Уметь: выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять легкоатлетические упражнения	2	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Снайпер»	Уметь ходить по залу по заданным ориентирам	1	
5	Ходьба с остановками. Игра «Кто быстрее?».	Знать основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые при команде учителя «Высокий старт»	1	
6	Медленный бег до 4-5 минут. Игра «Пустое место».	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Игра «Отгадай по голосу».	Уметь выполнять команды педагога.	1	
8	Челночный бег. Игра «Что изменилось?»	Знать и уметь выполнять челночный бег	1	
9	Челночный бег. Игра «Салки маршем	Уметь принимать правильную осанку при выполнении челночного бега	1	

10	Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см)	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил.	1	
Гимнастика			2	
11	Размыкание и смыкание приставными шагами	Уметь правильно выполнять команды педагога.	1	
12	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук	Уметь распределять вес тела на гимнастической скамейке	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон	1	
14	Упражнения с воланом: индивидуальные с воланом.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
15	Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом; б) парные упражнения с воланом	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
16	Игровые стойки в бадминтоне	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	1	
17-18	Передвижения по площадке	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	2	
Основы знаний			1	
19	Форма одежды и правила личной	Знать правила	1	

	гигиены. Физические упражнения, их отличия от естественных (бытовых) двигательных действий			
Легкая атлетика			2	
20	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени	Знать положение тела во время бега	1	
21	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность	1	
Гимнастика			4	
22-23	Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом направо, налево, кругом	Уметь выполнять равновесие.	2	
24-25	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Уметь правильно выполнять команды педагога.	2	
Лыжная подготовка			3	
26	Одновременный бесшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Научиться технически правильно выполнять движения на лыжах	1	
27	Прохождение дистанции до 1,5 км.	Закрепить навык длительного скольжения на одной лыже	1	
28	Попеременный двухшажный ход.	Научиться технически правильно выполнять	1	
Спортивные и подвижные игры			4	
29	Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.	Знать технику безопасности	1	
30	Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.	Уметь: выполнять игровые действия в баскетболе; играть по правилам.	1	
31	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча разными способами.	Уметь выполнять передачу мяча партнеру	1	
32	Ведение мяча правой и левой рукой	Выполнять толчкообразными движениями кисти	1	
Основы знаний			1	
33	ТБ на уроках Лыжной подготовки.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з.	1	
Гимнастика			4	
34	Перекаты. В группировке назад – вперед из упора присев	Уметь выполнять группировку	1	
35	Кувырок назад	Уметь выполнять	1	

		кувырок назад		
36	Кувырок вперёд. Строевые упражнения.	Уметь выполнять технику кувырка	1	
37	Кувырок вперёд, назад.	Уметь стойку на лопатках	1	
Лыжная подготовка			9	
38	Одновременный бесшажный ход	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	1	
39	Эстафеты с передачей палок.	уметь применять полученные знания в различных вариантах	1	
40	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов	Научиться: самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой.	1	
41	Встречная эстафета без палок (до 100м)	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	1	
42	Торможение «плугом».	Выполнять согласованно движений рук и ног в подъёме	1	
43	Повороты переступанием. Торможение «плугом»	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	1	
44	Развитие двигательных качеств, выносливости и скорости во время прохождения дистанции на 2 км. Игра с горки на горку.	Правильно падать при спусках с горки на лыжах.	1	
45	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции до 2,5 км.	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции разученными способами передвижения.	1	
46	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции разученными способами передвижения.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
47	Подвижные игры. «Бег за флажками», «Эстафеты»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
48	Подвижные игры. «Запрещенные движения»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
49	Игры с элементами	Знать правила	1	

	общеразвивающих упражнений «Самые сильные»	игры, уметь выполнять требования правил		
50	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Меткий стрелок»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
51-52	Учебная игра в баскетбол	Знать правила игры	2	
Основы знаний			1	
53	Правила поведения на уроках физической культуре	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.	1	
Легкая атлетика			9	
54	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением	Демонстрировать беговые упражнения	1	
55	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Демонстрировать беговые упражнения	1	
56-57	ОФП. Техника выполнения метания мяча на дальность.	Демонстрировать имитацию броска	2	
58-59	Челночный бег. Игра. Перемена мест», «Удочка»	Знать технику выполнения бега	2	
60	ОФП. Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки»,	Знать правила игры	1	
61	ОФП. Игры с прыжками: «Попрыгунчикиворобушки», «Прыжки по полоскам»	Знать правила игры	1	
62	Бег на длинную дистанцию (1000м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
63	Ведение мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
64	Стойки и перемещения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
65	Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	1	

		технические действия		
66	Броски мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
67-68	Учебная игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1	Правила поведения на уроках физической культуре. «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	1	
Легкая атлетика			9	
2-3	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м).	Уметь: выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять легкоатлетические упражнения	2	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Снайпер»	Уметь ходить по залу по заданным ориентирам	1	
5	Ходьба с остановками. Игра «Кто быстрее?».	Знать основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые при команде учителя «Высокий старт	1	
6	Медленный бег до 4-5 минут. Игра «Пустое место».	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Игра «Отгадай по голосу».	Уметь выполнять команды педагога.	1	
8	Челночный бег. Игра «Что изменилось?»	Знать и уметь выполнять челночный бег	1	
9	Челночный бег. Игра «Салки маршем	Уметь принимать правильную осанку при выполнении челночного бега	1	
10	Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см)	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил.	1	

Гимнастика			2	
11	Размыкание и смыкание приставными шагами	Уметь правильно выполнять команды педагога.	1	
12	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук	Уметь распределять вес тела на гимнастической скамейке	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон	1	
14	Упражнения с воланом: индивидуальные с воланом.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
15	Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом; б) парные упражнения с воланом	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
16	Игровые стойки в бадминтоне	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	1	
17-18	Передвижения по площадке	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	2	
Основы знаний			1	
19	Форма одежды и правила личной гигиены. Физические упражнения, их отличия от естественных (бытовых) двигательных действий	Знать правила	1	

Легкая атлетика			2	
20	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени	Знать положение тела во время бега	1	
21	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность	1	
Гимнастика			4	
22-23	Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом направо, налево, кругом	Уметь выполнять равновесие.	2	
24-25	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Уметь правильно выполнять команды педагога.	2	
Лыжная подготовка			3	
26	Одновременный бесшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Научиться технически правильно выполнять движения на лыжах	1	
27	Прохождение дистанции до 1,5 км.	Закрепить навык длительного скольжения на одной лыже	1	
28	Попеременный двухшажный ход.	Научиться технически правильно выполнять	1	
Спортивные и подвижные игры			4	
29	Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.	Знать технику безопасности	1	
30	Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.	Уметь: выполнять игровые действия в баскетболе; играть по правилам.	1	
31	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча разными способами.	Уметь выполнять передачу мяча партнеру	1	
32	Ведение мяча правой и левой рукой	Выполнять толчкообразными движениями кисти	1	
Основы знаний			1	
33	ТБ на уроках Лыжной подготовки.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з.	1	
Гимнастика			4	
34	Перекаты. В группировке назад – вперед из упора присев	Уметь выполнять группировку	1	
35	Кувырок назад	Уметь выполнять	1	

		кувырок назад		
36	Кувырок вперёд. Строевые упражнения.	Уметь выполнять технику кувырка	1	
37	Кувырок вперёд, назад	Уметь стойку на лопатках	1	
Лыжная подготовка			9	
38	Одновременный бесшажный ход	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции	1	
39	Эстафеты с передачей палок.	уметь применять полученные знания в различных вариантах	1	
40	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов	Научиться: самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой.	1	
41	Встречная эстафета без палок (до 100м)	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции	1	
42	Торможение «плугом».	Выполнять согласованно движений рук и ног в подъёме	1	
43	Повороты переступанием. Торможение «плугом	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции	1	
44	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты во время прохождения дистанции на 2 км. Игра с горки на горку.	Правильно падать при спусках с горки на лыжах.	1	
45	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции до 2,5 км.	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции разученными способами передвижения.	1	
46	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции разученными способами передвижения	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	1	
Спортивные подвижные игры			6	
47	Подвижные игры. «Бег за флажками», «Эстафеты	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
48	Подвижные игры. «Запрещенные движения»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	

49	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
50	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Меткий стрелок»	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил	1	
51-52	Учебная игра в баскетбол	Знать правила игры	2	
Основы знаний			1	
53	Правила поведения на уроках физической культуре	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.	1	
Легкая атлетика			9	
54	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением	Демонстрировать беговые упражнения	1	
55	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Демонстрировать беговые упражнения	1	
56-57	ОФП. Техника выполнения метания мяча на дальность	Демонстрировать имитацию броска	2	
58-59	Челночный бег. Игра. Перемена мест», «Удочка»	Знать технику выполнения бега	2	
60	ОФП. Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки»,	Знать правила игры	1	
61	ОФП. Игры с прыжками: «Попрыгунчики воробушки», «Прыжки по полоскам»	Знать правила игры	1	
62	Бег на длинную дистанцию (1000м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
63	Ведение мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
64	Стойки и перемещения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
65	Ловля и передача мяча	Уметь играть в	1	

		баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
66	Броски мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
67-68	Учебная игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2	

№	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»	Знать правила	1	
Легкая Атлетика			9	
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Знать требования инструктажа.	1	
3	Низкий старт, стартовый разбег	Уметь выполнять низкий старт	1	
4	Бег 30 м. с высокого старта.	Уметь выполнять бег на короткую дистанцию	1	
5	Техника прыжка в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину	1	
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	Уметь выполнять прыжок в длину	1	
7	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени.	Уметь выполнять бег на длинную дистанцию	1	
8	Челночный бег 3x10.	Уметь правильно выполнять движения по инструкции учителя	1	
9	Подтягивание на перекладине	Уметь выполнять упражнение, учитывая рекомендации педагога	1	
10	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени	Знать положение тела во время бега	1	
Гимнастика			2	
11	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	Уметь выполнять инструкцию педагога.	1	
12	Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять инструкцию педагога.	1	
Спортивные и подвижные игры			6	
13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Знать технику передвижения	1	
14	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	Уметь выполнять упражнение, учитывая рекомендации педагога	1	
15	Вырывание мяча.	Уметь отбирать	1	

		мяч у соперника		
16	Выбивание мяча из рук.	Уметь выбивать мяч, изменяя направление	1	
17	Ведение мяча после его ловли на месте.	Уметь вести мяч после его ловли	1	
18	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	Уметь выполнять требования игры	1	
Основы знаний			1	
19	Форма одежды и правила личной гигиены. Физические упражнения, их отличия от естественных (бытовых) двигательных действий	Знать правила	1	
Легкая Атлетика			2	
20	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность	1	
21	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность	1	
Гимнастика			4	
22	Упражнения с набивными мячами.	Урок усвоения новых знаний	1	
23	Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь демонстрировать акробатические упражнения	1	
24	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	Уметь координировать движения, владеть самостраховкой.	1	
25	Кувырок назад из положения сидя.	Уметь координировать движения, выполнять страховку.	1	
Лыжная подготовка			3	
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Знать требования инструктажа.	1	
27	Освоение техники спусков на лыжах.	Уметь выполнять спуск на лыжах	1	
28	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Знать технику выполнения лыжных ходов	1	
Спортивные и подвижные			4	
29	Бросок мяча одной рукой сверху.	Уметь выполнять бросок мяча одной рукой сверху	1	
30	Ведение мяча-бросок мяча одной рукой сверху	Знать правила ведения мяча	1	

31	Ловля-ведение-остановка-бросок мяча одной рукой сверху.	Знать правила передвижения при игре в баскетбол.	1	
32	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.	Знать правила броска мяча в корзину	1	
Основы знаний			1	
33	Значение утренней гимнастики. Название спортивного инвентаря, снарядов	Знать правила	1	
Лыжная подготовка			9	
34	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	Уметь выполнять одновременно одношажный ход	1	
35	Спуск в высокой стойке.	Знать технику спуска в высокой стойке.	1	
36	Преодоление бугров и впадин	Уметь преодолевать препятствия при передвижении на лыжах.	1	
37	Поворот на параллельных лыжах.	Знать технику выполнения поворота	1	
38	Повороты переступанием.	Знать технику выполнения поворота	1	
39	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	Знать технику выполнения подъема	1	
40	Торможение «плугом», «полуплугом».	Знать технику выполнения торможения	1	
41	Передвижение на лыжах 1500 м. в медленном темпе.	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
42	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз).	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
Подвижные и спортивные игры			6	
43	Обучение прямой подачи.	Уметь выполнять прямую подачу мяча	1	
44	Прием мяча с подачи	Знать способы подачи мяча.	1	
45	Эстафеты с элементами волейбола.	Знать правила передачи мяча	1	
46	Обучение верхней подачи мяча	Знать правила верхней подачи мяча	1	

47	Учебная игра в волейбол.	Знать основные приемы игры в волейбол.	1	
48	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Гонка мячей по кругу»	Уметь сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
Гимнастика			4	
49	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке).	Знать команды, уметь быстро реагировать на команды педагога.	1	
50	Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке).	Уметь обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.	1	
51	Равновесие на одной ноге «ласточка».	Умение держать равновесие при выполнении упражнения	1	
52	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	Уметь выполнять перекаты в группировке.	1	
Подвижные и спортивные игры			6	
53	Совершенствование техники передвижение	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил.	1	
54	Подвижные игры «Два сигнала».	Уметь определять говорящего по голосу	1	
55	Совершенствование техники бросков мяча	Уметь выполнять команды педагога.	1	
56	Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	Уметь сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями	1	
57	Техника защитных действий	Выполнять защитные действия против игрока	1	
58	Подвижные и спортивные игры.	Знать правила изученных ранее игр, уметь выполнять требования правил.	1	
Основы знаний			1	
59	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метания	Знать основы техники	1	
Легкая Атлетика			9	

60	Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза).	Знать технику выполнения высокого старта	1	
61	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы» с 3-5 шагов разбега.	Умение выполнять прыжок в высоту, учитывая рекомендации педагога	1	
62	Бег 60 м. с фиксированием результата.	Уметь выполнять бег на скорость	1	
63	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега.	Умение выполнять прыжок в длину, учитывая рекомендации педагога	1	
64	Обучение метанию малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Умение выполнять метание мяча на дальность	1	
65	Метание малого мяча в цель с 12-14 м.	Умение выполнять метание мяча в цель	1	
66	Равномерный бег по пересеченной местности 2 км, 1,5 км. без учета времени.	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
67	Эстафетный бег	Уметь передавать эстафетную палочку.	1	
68	Эстафетный бег	Уметь передавать эстафетную палочку.	1	

Тематическое планирование 9 класса.

№ урока	Раздел, тема урока	Вид деятельности	Кол-во часов	Дата проведения
Основы знаний			1	
1	Правила поведения на уроках	Правила	1	

	физической культуре. «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»	поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.		
Легкая атлетика			12	
2-3	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м).	Уметь: выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять легкоатлетические упражнения	2	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Снайпер»	Уметь ходить по залу по заданным ориентирам	1	
5	Ходьба с остановками. Игра «Кто быстрее?».	Знать основные положения рук, ног, туловища и головы, выполняемые при команде учителя «Высокий старт»	1	
6	Медленный бег до 4-5 минут. Игра «Пустое место».	Уметь правильно распределять нагрузку на всю дистанцию.	1	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Игра «Отгадай по голосу».	Уметь выполнять команды педагога.	1	
8	Челночный бег. Игра «Что изменилось?»	Знать и уметь выполнять челночный бег	1	
9	Челночный бег. Игра «Салки маршем».	Уметь принимать правильную осанку при выполнении челночного бега	1	
10	Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см)	Знать правила игры, уметь выполнять требования правил.	1	

11	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени	Знать положение тела во время бега	1	
12-13	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой на дальность	Уметь метать теннисный мяч на дальность	2	
Спортивные и подвижные игры			6	
14	Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития. Упражнения без мяча.	Знать технику безопасности	1	
15	Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.	Уметь: выполнять игровые действия в баскетболе; играть по правилам.	1	
16-17	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча разными способами.	Уметь выполнять передачу мяча партнеру	2	
18-19	Ведение мяча правой и левой рукой	Выполнять толчкообразными движениями кисти	2	
Основы знаний			1	
20	Форма одежды и правила личной гигиены. Физические упражнения, их отличия от естественных (бытовых) двигательных действий	Знать правила	1	
Гимнастика			6	
21	Размыкание и смыкание приставными шагами	Уметь правильно выполнять команды педагога.	1	
22	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук	Уметь распределять вес тела на гимнастической скамейке	1	
23-24	Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом направо, налево, кругом	Уметь выполнять равновесие.	2	
25-26	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Уметь правильно выполнять команды педагога.	2	
Спортивные и подвижные игры			4	
27	Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана	Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой	1	

		площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон		
28	Упражнения с воланом: индивидуальные с воланом.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
29	Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом; б) парные упражнения с воланом.	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
30	Игровые стойки в бадминтоне.	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	1	
Лыжная и конькобежная подготовка			6	
31	Одновременный бесшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Научиться технически правильно выполнять движения на лыжах	1	
32-33	Прохождение дистанции до 1,5 км.	Закрепить навык длительного скольжения на одной лыже	2	
34-35	Попеременный двухшажный ход.	Научиться технически правильно выполнять движения на лыжах	2	
36	Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	Соблюдать правила поведения и	1	

		предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
Основы знаний			1	
37	ТБ на уроках Лыжной подготовки.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з.	1	
Лыжная и конькобежная подготовка			6	
38-39	Одновременный бесшажный ход	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	2	
40	Эстафеты с передачей палок.	уметь применять полученные знания в различных вариантах	1	
41	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов	Научиться: самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой.	1	
42	Встречная эстафета без палок (до 100м)	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	1	
43	Торможение «плугом».	Выполнять согласованно движений рук и ног в подъёме	1	
Гимнастика			4	
44	Акробатические соединения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	1	
45	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	1	
46	Акробатические соединения из 4-5 элементов	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	1	

47	Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	1	
Спортивные и подвижные игры			4	
48	Ведение мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
49	Стойки и перемещения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
50	Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
51	Броски мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	1	
Основы знаний			1	
52	ТБ на уроках <i>Спортивные и подвижные игры</i>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з.		
Спортивные и подвижные игры			6	
53	Специальные упражнения в бадминтоне	Уметь выполнять махи ракеткой в разных плоскостях в быстром темпе	1	
54	Специальные упражнения в бадминтоне	Уметь выполнять имитация ударов	1	

		по волану справа и слева		
55-56	Специальные упражнения в бадминтоне. Игровые спарринги 1x1, 2x2	Уметь выполнять выпады вперед, назад, в стороны; выпады вперед со сменой положения ног	2	
57-58	Специальные упражнения в бадминтоне. Игровые спарринги 1x1, 2x2	Уметь выполнять выпады с перебежкой вперед и назад	2	
Легкая атлетика			10	
59	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением	Демонстрировать беговые упражнения	1	
60	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Демонстрировать беговые упражнения	1	
61	ОФП. Техника выполнения метания мяча на дальность.	Демонстрировать имитацию броска	1	
62	Челночный бег. Игра. Перемена мест», «Удочка»	Знать технику выполнения бега	1	
63	ОФП. Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки»,	Знать правила игры	1	
64	ОФП. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Знать правила игры	1	
65	Бег на длинную дистанцию (1000м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
66	Бег на длинную дистанцию (1500м).	Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости	1	
67-68	Тестирование уровня физической подготовленности.	Уметь самостоятельно проводить разминку	2	

Контрольно-измерительные материалы по «Адаптивной физкультуре»

5 класс

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа.

Бег. Бега из разных стартовых позиций.

Прыжки. Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;

Бросание, ловля, метание. Бросок и ловля мяча двумя руками (не менее 15 раз подряд);

Ползание и лазанье. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон. Удар по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки).

6 класс

Кувырок вперед –назад. Уметь выполнять кувырки и стойку на лопатках.

Бег. Бег из разных стартовых позиций

Лыжная подготовка. Попеременныйодношажныйход. Спортивные и подвижные игры. Ловля и передача мяча

7класс

Гимнастика.Кувырок назад из положения сидя.

Бег.Челночный бег 3×10.

Лыжная подготовка.Одновременно одношажный ход.Спортивные и подвижные игры.Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.

8класс

Гимнастика.Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» наместе.

Бег.Равномерный бег по пересеченной местности 2 км, 1,5 км. без учета времени.

Лыжная подготовка.Обучение одновременному бесшажному ходу.

Спортивные и подвижные игры.Подвижные игры «Два сигнала

9класс

Гимнастика.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук.

Бег.Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).

Лыжная подготовка.Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.

Спортивные и подвижные игры.Специальные упражнения в бадминтоне. Игровые спарринги 1x1, 2x2