

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

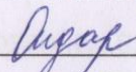
Министерство образования Республики Тыва

Администрация муниципального района Сут-Хольский кожуун

МБОУ Кара-Чыраанская СОШ

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО


 /Ондар Ч.Э./

Приказ №100

от «31» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД по УВР


 /Кара-оол Р.Ю./

Приказ №100

от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 /Ондар О.Б./

Приказ №100

от «31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 6,8,9 классов

(адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития) - вариант 7

**с.Кара-Чыраа 2024-2025 учебный год**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая 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);
- Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

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

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час реализуется за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет 68 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

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

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой

моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

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

### **Планируемые результаты освоения программы**

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

#### **Личностные результаты освоения**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

### ***Регулятивные УУД***

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

Обучающийся сможет:

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать

свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

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

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

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

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

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### *Познавательные УУД*

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

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

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

### ***Коммуникативные УУД***

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

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

## Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li><li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li><li>- знает требования ГТО.</li></ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li><li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li><li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их</li></ul>

		оздоровительную и развивающую эффективность.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений.</li> </ul> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;</li> </ul>

		<p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>
--	--	---

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного  
общего образования**

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

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

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

		<p>песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
<b>Легкая</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- Самостоятельное построение;</p>

<p><b>атлетика</b></p>		<p>пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15</p>	<p>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>
------------------------	--	---	---

		<p>минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- составление рассказа-описания двигательного действия</li> </ul>

		<p>гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно;</p> <p>- выстраивают движение самостоятельно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</p>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в</p>

		<p>груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- играют;</li> <li>- самостоятельно осуществляют судейство.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
--	--	--	---

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
---------------------------------	--	---	---

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		9	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7		7	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		9	Edsoo. ru

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	Edsoo. ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Edsoo. ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	5	3	Edsoo. ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5		5	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		9	Edsoo. ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0		0	Edsoo. ru

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17		17	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	Edsoo. ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	Edsoo. ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	5	4	Edsoo. ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4		4	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7		7	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11		11	Edsoo. ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0		0	Edsoo. ru

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16		16	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	Edsoo. ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	Edsoo. ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	5	1	Edsoo. ru
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>1 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Edsoo. ru
2	Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Основные показатели физической нагрузки	1		1		Edsoo. ru
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Составление дневника физической культуры	1		1		Edsoo. ru
4	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1		Edsoo. ru
5	<b>Легкая атлетика.</b> Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		Edsoo. ru
6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1		1		Edsoo. ru

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах .					
7	Спринтерский бег	1		1		Edsoo. ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Edsoo. ru
10	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1		Edsoo. ru
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
12	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		Edsoo. ru
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0		Edsoo. ru
14	Гладкий равномерный бег.	1		1		Edsoo. ru
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		Edsoo. ru
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
17	<b>2 четверть</b> Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности. Акробатические комбинации	1		1		Edsoo. ru
18	Акробатические комбинации	1	1	0		Edsoo. ru

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Edsoo. ru
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Edsoo. ru
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		Edsoo. ru
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		Edsoo. ru
23	Лазание по канату в три приема	1		1		Edsoo. ru
24	Лазание по канату в три приема	1		1		Edsoo. ru
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		Edsoo. ru
26	<b>Баскетбол.</b> Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		Edsoo. ru
27	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		Edsoo. ru
28	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		Edsoo. ru
29	Упражнения в ведении мяча	1		1		Edsoo. ru
30	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Edsoo. ru
31	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Edsoo. ru
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
33	<b>3 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru

34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
37	Упражнения лыжной подготовки	1		1		Edsoo. ru
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
43	<b>Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru

47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Edsoo. ru
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Edsoo. ru
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
53	<b>4 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Футбол.</b> Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Edsoo. ru
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Edsoo. ru
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Edsoo. ru
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Edsoo. ru
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
59	Игровая деятельность с использованием	1		1		Edsoo. ru

	технических приёмов ведения мяча					
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		Edsoo. ru
61	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег	1		1		Edsoo. ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		Edsoo. ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		Edsoo. ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Edsoo. ru
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1		1		Edsoo. ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>1 четверть</i> Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		Edsoo. ru
2	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция избыточной массы тела	1		1		Edsoo. ru
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Коррекция нарушения осанки	1		1		Edsoo. ru
4	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1		1		Edsoo. ru
5	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		Edsoo. ru
6	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции	1		1		Edsoo. ru
7	Бег на средние дистанции	1		1		Edsoo. ru
8	Бег на длинные дистанции	1		1		Edsoo. ru
9	Прыжок в длину с разбега способом	1		1		Edsoo. ru

	«прогнувшись»					
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Бег на 30м и 60м	1	1	0		Edsoo. ru
11	<b>Волейбол.</b> Прямой нападающий удар	1		1		Edsoo. ru
12	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Edsoo. ru
13	Тактические действия в защите	1		1		Edsoo. ru
14	Тактические действия в нападении	1		1		Edsoo. ru
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
17	<b>2 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Акробатические комбинации	1		1		Edsoo. ru
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Edsoo. ru
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		Edsoo. ru
20	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Edsoo. ru
21	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		Edsoo. ru

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Edsoo. ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		Edsoo. ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0		Edsoo. ru
25	<b>Баскетбол.</b> Повороты с мячом на месте	1		1		Edsoo. ru
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Edsoo. ru
27	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Edsoo. ru
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		Edsoo. ru
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		Edsoo. ru
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
33	<b>3 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности.	1		1		Edsoo. ru

	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом					
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		Edsoo. ru
35	Торможение боковым скольжением	1		1		Edsoo. ru
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		Edsoo. ru
38	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		Edsoo. ru
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		Edsoo. ru
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	1	0		Edsoo. ru
43	<b>Баскетбол.</b> Повороты с мячом на месте	1		1		Edsoo. ru
44	Повороты с мячом на месте	1		1		Edsoo. ru
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Edsoo. ru
46	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Edsoo. ru
47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		Edsoo. ru

48	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		Edsoo. ru
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
53	<b>4 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		Edsoo. ru
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		Edsoo. ru
55	Правила игры в мини-футбол	1		1		Edsoo. ru
56	Правила игры в мини-футбол	1		1		Edsoo. ru
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru

60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	0		Edsoo. ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Edsoo. ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Edsoo. ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		Edsoo. ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		Edsoo. ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	0		Edsoo. ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1		Edsoo. ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Измерение функциональных резервов организма.	1		1		Edsoo. ru
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Edsoo. ru
3	Туристские походы как форма активного отдыха. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		Edsoo. ru
4	Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж. Банные процедуры	1		1		Edsoo. ru
5	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		Edsoo. ru
6	<b>Легкая атлетика.</b> Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор.	1		1		Edsoo. ru
7	Бег на короткие дистанции	1		1		Edsoo. ru

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	1	0		Edsoo. ru
9	Бег на длинные дистанции	1		1		Edsoo. ru
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		Edsoo. ru
11	Прыжки в высоту	1		1		Edsoo. ru
12	<b>Волейбол.</b> Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Edsoo. ru
13	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Edsoo. ru
14	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
15	Приёмы и передачи в движении	1		1		Edsoo. ru
16	Удары. Блокировка	1		1		Edsoo. ru
17	<b>2 четверть.</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		Edsoo. ru
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Edsoo. ru
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Edsoo. ru
20	Упражнения черлидинга	1		1		Edsoo. ru

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Edsoo. ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		Edsoo. ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Edsoo. ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0		Edsoo. ru
25	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча	1		1		Edsoo. ru
26	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
27	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
28	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
29	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
30	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		Edsoo. ru
31	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru
32	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru

33	<b>3 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км	1	1	0		Edsoo. ru
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
41	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
43	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
44	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
45	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча	1		1		Edsoo. ru

46	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
47	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
48	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
49	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		Edsoo. ru
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru
52	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru
53	<b>4 четверть</b> Инструктаж по технике безопасности. <b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1		Edsoo. ru
54	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		Edsoo. ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		Edsoo. ru
56	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		Edsoo. ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		Edsoo. ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		Edsoo. ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	0		Edsoo. ru

60	<b>Футбол.</b> Ведение мяча	1		1		Edsoo. ru
61	Приемы мяча. Передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
62	Передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
63	Остановки и удары по мячу с места	1		1		Edsoo. ru
64	Остановки и удары по мячу с места	1		1		Edsoo. ru
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		Edsoo. ru
66	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		Edsoo. ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Edsoo. ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Edsoo. ru
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>		

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

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

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

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

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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

### **Материально-техническое обеспечение**

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

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