

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей-  
предметников  
Протокол от «\_\_» \_\_\_\_ г. № \_\_  
Руководитель МО учителей-  
предметников  
\_\_\_\_\_ В.С. Коломоец

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Хелемендык  
«\_\_» \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 28»  
\_\_\_\_\_ С.В. Дермен  
«\_\_» \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для 6-А, 7-А, 7-В, 8-А, 9-А классов**  
**(Вариант I)**

Рабочую программу составила:

\_\_\_\_\_ Н.Н.Герасименко

2024-2025 учебный год

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на 2024-2025 учебный год в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (редакция 2016г);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 17.07.2024 г. № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» (зарег. в Минюсте России 15.08.2024 г. № 79163);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28», утвержденной Пр. № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202 г.;
- Рабочей программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Москва издательский центр «Владос» - 2011 год. Под редакцией В.В.Воронковой;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Календарным годовым графиком работы образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Настоящая рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся

с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции обучающихся в общество.

#### **Цель предмета:**

-всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;

- повышение уровня их психофизического развития;
- расширение индивидуальных двигательных возможностей;
- комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

#### **Задачи предмета:**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических

качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В разделе «Спортивные игры» введена новая игра «Флорбол»

Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и. т. д).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане на предмет «Адаптивная физическая культура» 5 – 9 классы отводится по 2 часа в неделю и по 68 часов в год. Продолжительность учебного года 34 недели. Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане.

Количество часов может варьироваться учителем, исходя из структуры учебного года и расписания уроков на текущий год.

Учитель оставляет за собой право изменять тематику календарного планирования в зависимости от сложности недостатков психофизического развития обучающихся, по необходимости увеличивать количество часов на определенную тему за счет повторения учебного материала.

| Класс | Предмет                          | Кол-во часов в год | Кол-во часов в неделю |
|-------|----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 6     | «Адаптивная физическая культура» | 68                 | 2                     |
| 7     | «Адаптивная физическая культура» | 68                 | 2                     |
| 8     | «Адаптивная физическая культура» | 68                 | 2                     |

|   |                                  |    |   |
|---|----------------------------------|----|---|
| 9 | «Адаптивная физическая культура» | 68 | 2 |
|---|----------------------------------|----|---|

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

### 5 класс

#### Личностные результаты:

- 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.

### **Предметные результаты:**

#### **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

#### **6 класс**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Предметные результаты:**

### **Минимальный уровень:**

- имеет представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- имеет представление о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознает влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- умеет планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- имеет представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знает жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- умеет организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- имеет представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела); определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполняет технические действия из базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях;
- умеет использовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- имеет представление о выполнении акробатических и гимнастических комбинаций на необходимом техничном уровне;
- умеет организовывать со сверстниками подвижные и базовые спортивные, осуществлять их объективное судейство;
- умеет взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- имеет представление об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- имеет представление о подвижных играх разных народов;
- проявляет устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;



- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- умеет объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки. -Умеет планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умеет использовать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания.

#### **Достаточный уровень:**

- умеет планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умеет организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- умеет характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. - Имеет представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знает индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- умеет объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- демонстрирует умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умеет находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы двигательного действия;
- умеет выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
- демонстрирует умение проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знать особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- устанавливать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- знать подвижные игры разных народов, проявлять устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений.
- умеет пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием.
- умеет ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе.
- умеет размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **7 класс**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

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

#### **Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой

направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **8 класс**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

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

#### **9 класс**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень:**

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их

- объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
  - доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
  - объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
  - пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
  - правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
  - правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### Лёгкая атлетика.

**Ходьба.** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

**Метание.** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через



плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

## **Гимнастика**

### **Гимнастика и акробатика.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц: основные положения движения головы, конечностей, туловища.

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

**Упражнения на гимнастической стенке:** прогибание туловища, взмахи ногой.

**Акробатические упражнения** (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Занятия ходьбой, как средство закаливания организма, санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта. Практическая ходьба с палками

### **Подвижные игры**

#### **Подвижные и спортивные игры.**

**Пионербол.** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Баскетбол.** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.

Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### **Подвижные игры и игровые упражнения.**

Коррекционные игры: с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

В результате освоения программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Фазы прыжка в длину и с разбега;
- Для чего и когда применяются лыжи;
- Правила передачи эстафеты;
- Что занятия на коньках-средство закаливания;
- Правила игры, расстановка игроков и правила перемещения по площадке;
- Общие сведения об игре;
- Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет, команды);
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствий;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 метра; прыгать в высоту способом «перешагивания» с пяти шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге на коньках по прямой (свободное катание);

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передача и ловля мяча; ведение мяча.

## **6 класс**

### **Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал:** Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Гимнастика**

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

**Практический материал:** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения:** Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта. Олимпийские зимние виды спорта. Параолимпийские виды спорта.

Влияние зимних видов спорта на здоровье человека. Значение скандинавской ходьбы для здоровья и трудовой деятельности человека.

Конькобежная подготовка: 8ч. История возникновения коньков. Каток, правила поведения на катке. Олимпийские и параолимпийские виды спорта на коньках. Значение конькобежного вида спорта на развитие и физическое состояние человека. Посещение «Ледовой Арены»

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры:** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Мяч в кругу».

**Спортивные игры:**

**Волейбол. Теоретические сведения:** общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

**Практический материал:** стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры с мячами.

**Баскетбол. Теоретические сведения:** техника безопасности на уроках баскетбола,

**Практический материал:** остановка шагом, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по кольцу, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты с ведением мяча.

**Флорбол (хоккей) на полу: Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в флорбол на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение мяча. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

В результате освоения программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- фазы прыжка в длину и с разбега;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты;
- что занятия на коньках-средство закаливания;
- правила игры, расстановка игроков и правила перемещения по площадке;
- общие сведения об игре;

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами

### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет, команды);
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствий;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 метра; прыгать в высоту способом «перешагивания» с пяти шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге на коньках по прямой (свободное катание);
- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передача и ловля мяча; ведение мяча.

## **7 класс**

### **Лёгкая атлетика**

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

**Практический материал.** Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

**Метание.** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а

затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Виды гимнастики в школе, техника безопасности на уроках гимнастики.

**Практический материал.**

**Построения и перестроения.**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, на осанку, для расслабления мышц, развития координации движений, пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходьба в шеренги.

**Упражнения с предметами:** с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Зимние виды спорта. скандинавская ходьба, её влияние на здоровье человека. Практические умения.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Подвижные игры.** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу». Спортивные игры  
**Теоретические сведения** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. **Практический материал** Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

**Баскетбол. Теоретические сведения.**

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.** Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Настольный теннис. Теоретические сведения.** Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

**Хоккей на полу (дополнительный материал). Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

**Обучающиеся должны знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания во все времена года;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований и правила игр;
- знать права и обязанности игроков во время игр.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
- различать фазы опорного прыжка;
- выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
- применять комбинированное торможение лыжами и палками;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- предупреждать травмы;
- выполнять правила игр.

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча руками на месте;
- владеть клюшкой;
- водить шайбу.
- ведение мяча одной рукой на месте.

## **8 класс**

### **Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки;

**Практический материал.** Ходьба, бег, беговые упражнения, прыжки. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

**Бег.** Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м- 4раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

**Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

**Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Виды гимнастики, спортивная, художественная, атлетическая гимнастика.

**Практический материал.**

**Строевые упражнения.** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре



шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, на осанку, для расслабления мышц, развития координации движений, пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходьба в шеренги. Простые и смешанные висы и упоры. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта. Олимпийские и параолимпийские виды спорта. Влияние зимних видов спорта на здоровье человека.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Коррекционные игры.** Игры на внимание, игры тренирующие наблюдательность, игры на дифференцирование мышечных усилий, игры на пространственную координацию двигательных действий. «Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения»

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** Игры с бегом. «Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты ; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей, метанием; игры с переносом груза; игры на лыжах и коньках.

**Волейбол Теоретические сведения.** Техника безопасности в волейбол. Права и обязанности игроков.

**Практический материал.** Передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Многоскоки. Упражнения с мячами. Учебная игра.

**Баскетбол. Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры в баскетбол.

**Практический материал.** Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение. Упражнения с набивными мячами. Выпрыгивание вверх с

доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

В результате освоения программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршрутовка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры футбол;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

## 9 класс

### Лёгкая атлетика

**Теоретические сведения.** Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Практический материал.** Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. 2. Бег. Бег на скорость 100 м.; бег на 60 м.-4 раза за урок; на 100 м. - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м.). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки -800 м. 3. Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. 4. Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г.), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра

### Гимнастика

**Теоретические сведения.** Правила соревнований по спортивной гимнастике.

**Практический материал.** Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; тоже согнув ноги.

Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью.

**Упражнения для расслабления мышц.** Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания; потряхивания и растяжения.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Прохождения отрезка до 10м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку.

**Упражнения укрепляющие осанку.** Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, тазобедренного сустава, брюшные мышцы.

**Упражнения с предметами.** С гимнастическими палками, с мячами, со скакалками. Переноска грузов и передача предметов. Лазание. Равновесие. Опорный прыжок.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта. Олимпийские и параолимпийские виды спорта. Влияние зимних видов спорта на здоровье человека.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Коррекционные игры.** Игры на внимание, игры тренирующие наблюдательность, игры на дифференцирование мышечных усилий, игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей, метанием; игры с переносом груза; игры на лыжах и коньках.

**Волейбол. Теоретические сведения.** Техника безопасности в волейбол. Права и обязанности игроков.

**Практический материал.** Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

**Баскетбол. Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры в баскетбол.

**Практический материал.** Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

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

- с бегом на скорость («Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом);
- с прыжками в высоту, длину («Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение»);
- с метанием мяча на дальность и в цель («Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись»);

- с элементами пионербола и волейбола («Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.);
- с элементами баскетбола («Очков набрал больше всех», «Самый точный»);
- игры на снегу, льду (Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. «Стойка конькобежца»).

В результате освоения программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- историческое развитие физической культуры в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;
- лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
- подавать команды, показывать их;
- бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
- выполнять правила игр.

#### **Учебно – тематический план**

| №<br>п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|----------|----------------------------|------------------|
|          |                            | Классы           |
|          |                            |                  |

|   |   | <b>5</b>            | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  |
|---|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре                           | В процессе обучения |           |           |           |           |
| 2 | Легкая атлетика   |                     | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |
| 3 | Гимнастика  |                     | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |
| 4 | Спортивные игры (подвижные игры)                              |                     | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> |
| 5 | Мониторинг физического развития и физической подготовленности |                     | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 6 | Лыжная подготовка   |                     | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
|   | <b>Всего</b>  |                     | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6-А КЛАСС**

| № Урока<br>п/п | № темы,<br>Урока<br>по теме | Содержание учебного материала  | Кол-во часов |      | Дата  |      | Примечание |
|----------------|-----------------------------|--|--------------|------|-------|------|------------|
|                |                             |  | План         | Факт | План  | Факт |            |
|                |                             | <b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема №1 «Легкая атлетика»</b>  | <b>16</b>    |      |       |      |            |
| 1              | 1                           | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Виды легкой атлетики.  | 1            |      | 03.09 |      |            |
| 2              | 2                           | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 10-12 мин. в различном темпе.  | 1            |      | 05.09 |      |            |
| 3              | 3                           | Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.  | 1            |      | 10.09 |      |            |
| 4              | 4                           | Техника низкого старта. Беговые упражнения   | 1            |      | 12.09 |      |            |
| 5              | 5                           | Бег быстрый на месте до 10с у неподвижной опоры.<br>Специальные беговые упражнения   | 1            |      | 17.09 |      |            |
| 6              | 6                           | Эстафетный бег (встречная эстафета) с передачей эстафетной палочки.  | 1            |      | 19.09 |      |            |
| 7              |                             | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.<br>Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1            |      | 24.09 |      |            |
| 8              | 7                           | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек.  | 1            |      | 26.09 |      |            |
| 9              | 8                           | Метание мяча в цель левой и правой рукой   | 1            |      | 01.10 |      |            |
| 10             | 9                           | Метание теннисного мяча на дальность с двух-трех шагов   | 1            |      | 03.10 |      |            |
| 11             | 10                          | Броски набивного мяча различными способами двумя руками.   | 1            |      | 08.10 |      |            |
| 12             | 11                          | Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.   | 1            |      | 10.10 |      |            |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 13 | 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через скакалку. П/И «Полоса препятствий»                | 1         |  | 15.10 |  |  |
| 14 | 13 | Прыжки в длину с места с фиксированием результата   | 1         |  | 17.10 |  |  |
| 15 | 14 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».   | 1         |  | 22.10 |  |  |
| 16 | 15 | Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.   | 1         |  | 24.10 |  |  |
|    |    | <b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 2 «Гимнастика»</b>   | <b>16</b> |  |       |  |  |
| 17 | 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Виды гимнастики.                                       | 1         |  | 05.11 |  |  |
| 18 | 2  | Упражнения на равновесие  | 1         |  | 07.11 |  |  |
| 19 | 3  | Упражнения с малым обручем.   | 1         |  | 12.11 |  |  |
| 20 | 4  | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1         |  | 14.11 |  |  |
| 21 | 5  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног   | 1         |  | 19.11 |  |  |
| 22 | 6  | Упражнения на осанку; дыхательные упражнения  | 1         |  | 21.11 |  |  |
| 23 | 7  | Упражнения в расслаблении мышц  | 1         |  | 26.11 |  |  |
| 24 | 8  | Упражнения с гимнастическими палками  | 1         |  | 28.11 |  |  |
| 25 | 9  | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп  | 1         |  | 03.12 |  |  |
| 26 | 10 | Упражнения с гантелями.   | 1         |  | 05.12 |  |  |
| 27 | 11 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1         |  | 10.12 |  |  |
| 28 | 12 | Упражнения со скакалками  | 1         |  | 12.12 |  |  |
| 29 | 13 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                           | 1         |  | 17.12 |  |  |
| 30 | 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.   | 1         |  | 19.12 |  |  |
| 31 | 15 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. | 1         |  | 24.12 |  |  |
| 32 | 16 | Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках                          | 1         |  | 26.12 |  |  |



|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
|    |    | <b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 3 «Лыжная подготовка»</b>  | <b>4</b>  |  |       |  |  |
| 33 | 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Зимние виды спорта.  | 1         |  | 09.01 |  |  |
| 34 | 2  | Санитарно-гигиенические требования к занятиям   | 1         |  | 14.01 |  |  |
| 35 | 3  | Олимпийские зимние виды спорта. Параолимпийские виды спорта   | 1         |  | 16.01 |  |  |
| 36 | 4  | Значение скандинавской ходьбы для здоровья и трудовой деятельности человека.  | 1         |  | 21.01 |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>  | <b>17</b> |  |       |  |  |
| 37 | 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.<br><b>Баскетбол.</b> Спортивная игра «Баскетбол». Площадка для игры в баскетбол. | 1         |  | 23.01 |  |  |
| 38 | 2  | Ведение мяча на месте и в движении.   | 1         |  | 28.01 |  |  |
| 39 | 3  | Передача мяча от груди.   | 1         |  | 30.01 |  |  |
| 40 | 4  | Бросок мяча двумя руками в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола   | 1         |  | 04.02 |  |  |
| 41 | 5  | Бросок мяча двумя руками в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола   | 1         |  | 06.02 |  |  |
| 42 | 6  | Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке в стойке баскетболиста. Игра по упрощенным правилам  | 1         |  | 11.02 |  |  |
| 43 | 7  | <b>Волейбол.</b> Спортивная игра «Волейбол». Площадка для игры в волейбол.  | 1         |  | 13.02 |  |  |
| 44 | 8  | Стойка и размещение на площадке   | 1         |  | 18.02 |  |  |
| 45 | 9  | Передача мяча двумя руками снизу  | 1         |  | 20.02 |  |  |
| 46 | 10 | Передача мяча над собой.  | 1         |  | 25.02 |  |  |
| 47 | 11 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Учебная игра. Роль судьи в соревнованиях.   | 1         |  | 27.02 |  |  |
| 48 | 12 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки  | 1         |  | 04.03 |  |  |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 49 | 13 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча  | 1         |  | 06.03 |  |  |
| 50 | 14 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него  | 1         |  | 11.03 |  |  |
| 51 | 15 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис   | 1         |  | 13.03 |  |  |
| 52 | 16 | Флорбол . Площадка. Правила игры.   | 1         |  | 18.03 |  |  |
| 53 | 17 | Перемещение по площадке с клюшкой.  | 1         |  | 20.03 |  |  |
|    |    | <b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>   |           |  |       |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)</b>   | <b>15</b> |  |       |  |  |
| 54 | 1  | Подвижные игры на равновесие.   | 1         |  | 01.04 |  |  |
| 55 | 2  | Эстафетные игры..   | 1         |  | 03.04 |  |  |
| 56 | 3  | Подвижные игры на преодоление препятствий   | 1         |  | 08.04 |  |  |
| 57 | 4  | <b>Футбол</b> . История футбола. Развитие футбола в России. Общеразвивающие упражнения в парах  | 1         |  | 10.04 |  |  |
| 58 | 5  | Ведение мяча; остановки мяча; вбрасывание мяча из различных исходных положений;   | 1         |  | 15.04 |  |  |
| 59 | 6  | Ведение мяча; остановки мяча; вбрасывание мяча из различных исходных положений;   | 1         |  | 17.04 |  |  |
| 60 | 7  | Удары внешней, внутренней частями подъема по неподвижному мячу и мячу, который катится;   | 1         |  | 22.04 |  |  |
| 61 | 8  | Удары внешней, внутренней частями подъема по неподвижному мячу и мячу, который катится;   | 1         |  | 24.04 |  |  |
| 62 | 9  | Эстафета 4*60 м   | 1         |  | 29.04 |  |  |
| 63 | 10 | Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мяча по кругу»  | 1         |  | 06.05 |  |  |
| 64 | 11 | Подвижные игры «Гонка мяча в колоннах», «Лапта»   | 1         |  | 08.05 |  |  |
| 65 | 12 | Подвижные игры «Пятнашки», «Перетягивание каната»   | 1         |  | 13.05 |  |  |
| 66 | 13 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1         |  | 15.05 |  |  |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 67 | 14 | Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова» | 1         |  | 20.05 |  |  |
| 68 | 15 | Обобщающий урок.                                    | 1         |  | 22.05 |  |  |
|    |    | <b>Всего:</b>                                       | <b>68</b> |  |       |  |  |

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7-А КЛАСС

| №<br>Урока<br>п/п | № темы,<br>Урока<br>по теме | Содержание учебного материала  | Кол-во часов |      | Дата  |      | Примечание |
|-------------------|-----------------------------|--|--------------|------|-------|------|------------|
|                   |                             |  | План         | Факт | План  | Факт |            |
|                   |                             | <b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 1 «Легкая атлетика»</b>   | <b>15</b>    |      |       |      |            |
| 1                 | 1                           | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики.   | 1            |      | 02.09 |      |            |
| 2                 | 2                           | Правила старта. Бег на 30 м  | 1            |      | 03.09 |      |            |
| 3                 | 3                           | Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м   | 1            |      | 09.09 |      |            |
| 4                 | 4                           | Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования   | 1            |      | 10.09 |      |            |
| 5                 | 5                           | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.<br>Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1            |      | 16.09 |      |            |
| 6                 | 6                           | Подтягивание на перекладине. Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке.   | 1            |      | 17.09 |      |            |
| 7                 | 7                           | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.   | 1            |      | 23.09 |      |            |
| 8                 | 8                           | Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы»   | 1            |      | 24.09 |      |            |
| 9                 | 9                           | Круговая эстафета на 400 м Правила эстафетного бега.   | 1            |      | 01.10 |      |            |
| 10                | 10                          | Многоскоки. Прыжок в длину с места.  | 1            |      | 07.10 |      |            |
| 11                | 11                          | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. П/И «Полоса препятствий»  | 1            |      | 08.10 |      |            |
| 12                | 12                          | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы  | 1            |      | 14.10 |      |            |
| 13                | 13                          | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд   | 1            |      | 15.10 |      |            |
| 14                | 14                          | Челночный бег 3*10м., 4*9м.  | 1            |      | 21.10 |      |            |

|    |    |  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
| 15 | 15 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа   | 1         |  | 22.10 |  |  |
|    |    | <b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 2 «Гимнастика»</b>  | <b>16</b> |  |       |  |  |
| 16 | 1  | Правила поведения на занятиях по гимнастике.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1         |  | 05.11 |  |  |
| 17 | 2  | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие                                | 1         |  | 11.11 |  |  |
| 18 | 3  | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.   | 1         |  | 12.11 |  |  |
| 19 | 4  | Упражнения на дыхание  | 1         |  | 18.11 |  |  |
| 20 | 5  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног  | 1         |  | 19.11 |  |  |
| 21 | 6  | Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Упражнения на равновесие.                | 1         |  | 25.11 |  |  |
| 22 | 7  | Упражнения с гимнастическими палками   | 1         |  | 26.11 |  |  |
| 23 | 8  | Опорный прыжок   | 1         |  | 02.12 |  |  |
| 24 | 9  | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп   | 1         |  | 03.12 |  |  |
| 25 | 10 | Упражнения для профилактики плоскостопия   | 1         |  | 09.12 |  |  |
| 26 | 11 | Упражнения с предметами : с большими обручами.<br>Эстафета « Передай другому». Дыхательные упражнения.       | 1         |  | 10.12 |  |  |
| 27 | 12 | Упражнения для формирования правильной осанки.   | 1         |  | 16.12 |  |  |
| 28 | 13 | Упражнения с большими обручами   | 1         |  | 17.12 |  |  |
| 29 | 14 | Упражнения с гантелями.  | 1         |  | 23.12 |  |  |
| 30 | 15 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                        | 1         |  | 24.12 |  |  |
| 31 | 16 | Обобщающий урок  | 1         |  | 28.12 |  |  |
|    |    | <b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 3 «Лыжная подготовка»</b>   | <b>3</b>  |  |       |  |  |
| 32 | 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Зимние и летние виды спорта.              | 1         |  | 13.01 |  |  |
| 33 | 2  | Олимпийские и параолимпийские виды спорта.<br>Конькобежный вид спорта  | 1         |  | 14.01 |  |  |

|    |    |  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
| 34 | 3  | Влияние зимних видов спорта на здоровье человека.  | 1         |  | 20.01 |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>   | <b>15</b> |  |       |  |  |
| 35 | 1  | <b>Баскетбол.</b> Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом                                      | 1         |  | 21.01 |  |  |
| 36 | 2  | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо  | 1         |  | 27.01 |  |  |
| 37 | 3  | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1         |  | 28.01 |  |  |
| 38 | 4  | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1         |  | 03.02 |  |  |
| 39 | 5  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»                                       | 1         |  | 04.02 |  |  |
| 40 | 6  | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола   | 1         |  | 10.02 |  |  |
| 41 | 7  | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола   | 1         |  | 11.02 |  |  |
| 42 | 8  | <b>Волейбол.</b> Стойка и перемещения волейболиста   | 1         |  | 17.02 |  |  |
| 43 | 9  | Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками   | 1         |  | 18.02 |  |  |
| 44 | 10 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1         |  | 25.02 |  |  |
| 45 | 11 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол  | 1         |  | 03.03 |  |  |
| 46 | 12 | <b>Хоккей на полу.</b> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1         |  | 04.03 |  |  |
| 47 | 13 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.  | 1         |  | 11.03 |  |  |
| 48 | 14 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы.   | 1         |  | 17.03 |  |  |
| 49 | 15 | Игры по интересам детей.   | 1         |  | 18.03 |  |  |
|    |    | <b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>  |           |  |       |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры. Подвижные игры»</b>  | <b>1</b>  |  |       |  |  |
| 50 | 1  | Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки   | 1         |  | 31.03 |  |  |
| 51 | 2  | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки  | 1         |  | 01.04 |  |  |

|       |       |  |           |  |                |  |  |
|-------|-------|--|-----------|--|----------------|--|--|
| 52    | 3     | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча   | 1         |  | 07.04          |  |  |
| 53    | 4     | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него   | 1         |  | 08.04          |  |  |
| 54    | 5     | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис  | 1         |  | 14.04          |  |  |
| 55    | 6     | Футбол.<br>История футбола. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону                                    | 1         |  | 15.04          |  |  |
| 56    | 7     | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма  | 1         |  | 22.04          |  |  |
| 57    | 8     | Ведение мяча, отбор мяч  | 1         |  | 28.04          |  |  |
| 58    | 9     | Ведение мяча: остановки мяча; вбрасывание мяча из различных исходных положений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой   | 1         |  | 29.04          |  |  |
| 59    | 10    | Комбинации из основных элементов игры в футбол   | 1         |  | 05.05          |  |  |
| 60    | 11    | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. | 1         |  | 06.05          |  |  |
| 61    | 12    | Игры с прыжками  | 1         |  | 13.05          |  |  |
| 62    | 13    | Подвижные игры «Лапта», «Перестрелка»  | 1         |  | 19.05          |  |  |
| 63-64 | 14-15 | Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитану»  | 2         |  | 20.05<br>26.05 |  |  |
| 65-66 | 16-17 | Подвижные игры «Горячий мяч», «Квадрат»  | 2         |  |                |  |  |
| 67-68 | 18-19 | Обобщающий урок. Игры по интересам детей.  | 2         |  |                |  |  |
|       |       | <b>Всего:</b>  | <b>68</b> |  |                |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7-В КЛАСС**

| № Урока<br>п/п | № темы,<br>Урока<br>по теме | Содержание учебного материала  | Кол-во часов |      | Дата  |      | Примечание |
|----------------|-----------------------------|--|--------------|------|-------|------|------------|
|                |                             |  | План         | Факт | План  | Факт |            |
|                |                             | <b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 1 «Легкая атлетика»</b>   | <b>16</b>    |      |       |      |            |
| 1              | 1                           | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о ФК: История легкой атлетики.  | 1            |      | 04.09 |      |            |
| 2              | 2                           | Правила старта. Бег на 30 м  | 1            |      | 05.09 |      |            |
| 3              | 3                           | Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м   | 1            |      | 11.09 |      |            |
| 4              | 4                           | Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования   | 1            |      | 12.09 |      |            |
| 5              | 5                           | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз.<br>Бег (ходьба) 1000м, без учета времени, или с учетом. | 1            |      | 18.09 |      |            |
| 6              | 6                           | Подтягивание на перекладине. Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке.   | 1            |      | 19.09 |      |            |
| 7              | 7                           | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.   | 1            |      | 25.09 |      |            |
| 8              | 8                           | Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы»   | 1            |      | 26.09 |      |            |
| 9              | 9                           | Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность.   | 1            |      | 02.10 |      |            |
| 10             | 10                          | Круговая эстафета на 400 м Правила эстафетного бега.   | 1            |      | 03.10 |      |            |
| 11             | 11                          | Многоскоки. Прыжок в длину с места.  | 1            |      | 09.10 |      |            |
| 12             | 12                          | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. П/И «Полоса препятствий»  | 1            |      | 10.10 |      |            |
| 13             | 13                          | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы  | 1            |      | 16.10 |      |            |



|    |    |  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
| 14 | 14 | Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд              | 1         |  | 17.10 |  |  |
| 15 | 15 | Челночный бег 3*10м., 4*9м.  | 1         |  | 23.10 |  |  |
| 16 | 16 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа   | 1         |  | 24.10 |  |  |
|    |    | <b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 2 «Гимнастика»</b>  | <b>16</b> |  |       |  |  |
| 17 | 1  | Правила поведения на занятиях по гимнастике.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1         |  | 06.11 |  |  |
| 18 | 2  | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие                                | 1         |  | 07.11 |  |  |
| 19 | 3  | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.   | 1         |  | 13.11 |  |  |
| 20 | 4  | Упражнения на дыхание  | 1         |  | 14.11 |  |  |
| 21 | 5  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног  | 1         |  | 20.11 |  |  |
| 22 | 6  | Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Упражнения на равновесие.                | 1         |  | 21.11 |  |  |
| 23 | 7  | Упражнения с гимнастическими палками   | 1         |  | 27.11 |  |  |
| 24 | 8  | Опорный прыжок   | 1         |  | 28.11 |  |  |
| 25 | 9  | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп   | 1         |  | 04.12 |  |  |
| 26 | 10 | Упражнения для профилактики плоскостопия   | 1         |  | 05.12 |  |  |
| 27 | 11 | Упражнения с предметами : с большими обручами.<br>Эстафета « Передай другому». Дыхательные упражнения.       | 1         |  | 11.12 |  |  |
| 28 | 12 | Упражнения для формирования правильной осанки.   | 1         |  | 12.12 |  |  |
| 29 | 13 | Упражнения с большими обручами   | 1         |  | 18.12 |  |  |
| 30 | 14 | Упражнения с гантелями.  | 1         |  | 19.12 |  |  |
| 31 | 15 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                        | 1         |  | 25.12 |  |  |
| 32 | 16 | Упражнения со скакалками   | 1         |  | 26.12 |  |  |

|    |    | <b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
|    |    | <b>Тема № 3 «Лыжная подготовка»</b>  | <b>3</b>  |  |       |  |  |
| 33 | 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Зимние и летние виды спорта.  | 1         |  | 08.01 |  |  |
| 34 | 2  | Олимпийские и параолимпийские виды спорта.<br>Конькобежный вид спорта  | 1         |  | 09.01 |  |  |
| 35 | 3  | Влияние зимних видов спорта на здоровье человека.  | 1         |  | 15.01 |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>   | <b>19</b> |  |       |  |  |
| 36 | 1  | <b>Баскетбол.</b> Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом                                      | 1         |  | 16.01 |  |  |
| 37 | 2  | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо  | 1         |  | 22.01 |  |  |
| 38 | 3  | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1         |  | 23.01 |  |  |
| 39 | 4  | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1         |  | 29.01 |  |  |
| 40 | 5  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»                                       | 1         |  | 30.01 |  |  |
| 41 | 6  | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола   | 1         |  | 05.02 |  |  |
| 42 | 7  | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.                               | 1         |  | 06.02 |  |  |
| 43 | 8  | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»   | 1         |  | 12.02 |  |  |
| 44 | 9  | Эстафеты с ведением мяча   | 1         |  | 13.02 |  |  |
| 45 | 10 | <b>Волейбол.</b> Стойка и перемещения волейболиста   | 1         |  | 19.02 |  |  |
| 46 | 11 | Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками   | 1         |  | 20.02 |  |  |
| 47 | 12 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1         |  | 26.02 |  |  |
| 48 | 13 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол  | 1         |  | 27.02 |  |  |
| 49 | 14 | <b>Хоккей на полу.</b> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1         |  | 05.03 |  |  |

|    |    |   |          |  |       |  |  |
|----|----|---|----------|--|-------|--|--|
| 50 | 15 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.   | 1        |  | 06.03 |  |  |
| 51 | 16 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы.  | 1        |  | 12.03 |  |  |
| 52 | 17 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы.  | 1        |  | 13.03 |  |  |
| 53 | 18 | Учебные игры с учетом ранее изученных правил  | 1        |  | 19.03 |  |  |
| 54 | 19 | Обобщающий урок   | 1        |  | 20.03 |  |  |
|    |    | <b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>   |          |  |       |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры(Подвижные игры» пр</b>   | <b>1</b> |  |       |  |  |
| 55 | 1  | Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки  | 1        |  | 02.04 |  |  |
| 56 | 2  | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки   | 1        |  | 03.04 |  |  |
| 57 | 3  | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча  | 1        |  | 09.04 |  |  |
| 58 | 4  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него  | 1        |  | 10.04 |  |  |
| 59 | 5  | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис   | 1        |  | 16.04 |  |  |
| 60 | 6  | Футбол.<br>История футбола. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону | 1        |  | 17.04 |  |  |
| 61 | 7  | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма   | 1        |  | 23.04 |  |  |
| 62 | 8  | Ведение мяча, отбор мяч   | 1        |  | 24.04 |  |  |
| 63 | 9  | Ведение мяча: остановки мяча; вбрасывание мяча из различных исходных положений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой          | 1        |  | 30.04 |  |  |
| 64 | 10 | Комбинации из основных элементов игры в футбол  | 1        |  | 07.05 |  |  |
| 65 | 11 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в  | 1        |  | 08.05 |  |  |

|       |       |   |           |  |                |  |  |
|-------|-------|---|-----------|--|----------------|--|--|
|       |       | длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. |           |  |                |  |  |
| 66    | 12    | Игры с прыжками   | 1         |  | 14.05          |  |  |
| 67-68 | 13-14 | Подвижные игры «Лапта», «Перестрелка»                                       | 2         |  | 15.05<br>21.05 |  |  |
| 69    | 15    | Обобщающий урок. Игры по интересам детей                                    |           |  | 22.05          |  |  |
|       |       | <b>Всего:</b>   | <b>68</b> |  |                |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8-А КЛАСС**

| №<br>Урока<br>п/п | №<br>темы,<br>Урока<br>по<br>теме | Содержание учебного материала  | Кол-во часов |      | Дата  |      | Примечание |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|------|-------|------|------------|
|                   |                                   |  | План         | Факт | План  | Факт |            |
|                   |                                   | <b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема №1 «Легкая атлетика»</b>  | <b>16</b>    |      |       |      |            |
| 1                 | 1                                 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.  | 1            |      | 03.09 |      |            |
| 2                 | 2                                 | Техника спортивной ходьбы.   | 1            |      | 04.09 |      |            |
| 3                 | 3                                 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.  | 1            |      | 10.09 |      |            |
| 4                 | 4                                 | Специальные беговые и прыжковые упражнения   | 1            |      | 11.09 |      |            |
| 5                 | 5                                 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. | 1            |      | 17.09 |      |            |
| 6                 | 6                                 | Подтягивание на перекладине. Низкий старт. Стартовые ускорения.  | 1            |      | 18.09 |      |            |
| 7                 | 7                                 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 30 сек. Высокий старт.  | 1            |      | 24.09 |      |            |
| 8                 | 8                                 | Прыжки на скакалке (30сек) с фиксированием результата.   | 1            |      | 25.09 |      |            |
| 9                 | 9                                 | Ходьба по наклонной доске. Ходьба в быстром темпе.   | 1            |      | 01.10 |      |            |
| 10                | 10                                | Метание малого мяча (150гр) на дальность в коридоре 10м. Вис на руках.   | 1            |      | 02.10 |      |            |
| 11                | 11                                | Бег с преодолением препятствий   | 1            |      | 08.10 |      |            |
| 12                | 12                                | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы  | 1            |      | 09.10 |      |            |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 13 | 13 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.   | 1         |  | 15.10 |  |  |
| 14 | 14 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега на результат. Игра : «Номера по вызову»  | 1         |  | 16.10 |  |  |
| 15 | 15 | Эстафетный бег; передача эстафетной палочки   | 1         |  | 22.10 |  |  |
| 16 | 16 | Поднимание туловища из положения лежа.  | 1         |  | 23.10 |  |  |
|    |    | <b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 2 «Гимнастика»</b>   | <b>16</b> |  |       |  |  |
| 17 | 1  | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Вис, подтягивание. Игра: «Защити товарища» | 1         |  | 05.11 |  |  |
| 18 | 2  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног   | 1         |  | 06.11 |  |  |
| 19 | 3  | Лазание через препятствие   | 1         |  | 12.11 |  |  |
| 20 | 4  | Строевые упражнения. Силовая подготовка.  | 1         |  | 13.11 |  |  |
| 21 | 5  | Подтягивание в висе. Поднятие ног в висе.   | 1         |  | 19.11 |  |  |
| 22 | 6  | Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.   | 1         |  | 20.11 |  |  |
| 23 | 7  | Опорный прыжок  | 1         |  | 26.11 |  |  |
| 24 | 8  | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.  | 1         |  | 27.11 |  |  |
| 25 | 9  | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.   | 1         |  | 03.12 |  |  |
| 26 | 10 | Равновесие на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.  | 1         |  | 04.12 |  |  |
| 27 | 11 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1         |  | 10.12 |  |  |
| 28 | 12 | Упражнения со скакалками  | 1         |  | 11.12 |  |  |
| 29 | 13 | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп  | 1         |  | 17.12 |  |  |
| 30 | 14 | Упражнения с гантелями  | 1         |  | 18.12 |  |  |
| 31 | 15 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений   | 1         |  | 24.12 |  |  |
| 32 | 16 | Упражнения на дыхание. Игры на внимание   | 1         |  | 25.12 |  |  |
|    |    | <b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 3 «Лыжная подготовка»</b>  | <b>4</b>  |  |       |  |  |
| 33 | 1  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.  | 1         |  | 08.01 |  |  |
| 34 | 2  | Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта.  | 1         |  | 14.01 |  |  |

|    |    |  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
| 35 | 3  | Олимпийские и параолимпийские виды спорта  | 1         |  | 15.01 |  |  |
| 36 | 4  | Влияние зимних видов спорта на здоровье человека   | 1         |  | 21.01 |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>   | <b>17</b> |  |       |  |  |
| 37 | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br><b>Баскетбол.</b> Спортивная игра в «баскетбол».<br>Площадка для игры в баскетбол. | 1         |  | 22.01 |  |  |
| 38 | 2  | Ведение мяча на месте и в движении.  | 1         |  | 28.01 |  |  |
| 39 | 3  | Передача мяча от груди. Бросок мяча двумя руками в кольцо.   | 1         |  | 29.01 |  |  |
| 40 | 4  | Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке в стойке баскетболиста.   | 1         |  | 04.02 |  |  |
| 41 | 5  | Бросок мяча в движении после ведения.  | 1         |  | 05.02 |  |  |
| 42 | 6  | Бросок мяча одной рукой от плеча.  | 1         |  | 11.02 |  |  |
| 43 | 7  | Штрафные броски с точек.   | 1         |  | 12.02 |  |  |
| 44 | 8  | Игры с бросанием, ловлей, метанием   | 1         |  | 18.02 |  |  |
| 45 | 9  | игры с бегом   | 1         |  | 19.02 |  |  |
| 46 | 10 | Эстафета с ведением мяча   | 1         |  | 25.02 |  |  |
| 47 | 11 | <b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.<br>Площадка для игры в волейбол.                | 1         |  | 26.02 |  |  |
| 48 | 12 | Стойка и размещение на площадке.   | 1         |  | 04.03 |  |  |
| 49 | 13 | Передача мяча двумя руками сверху, снизу.  | 1         |  | 05.03 |  |  |
| 50 | 14 | Передача мяча двумя руками сверху, снизу.  | 1         |  | 11.03 |  |  |
| 51 | 15 | Верхняя прямая подача  | 1         |  | 12.30 |  |  |
| 52 | 16 | Прием мяча снизу в две руки  | 1         |  | 18.03 |  |  |
| 53 | 17 | Игры по интересам детей  | 1         |  | 19.03 |  |  |
|    |    | <b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>  |           |  |       |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>   | <b>15</b> |  |       |  |  |
| 54 | 1  | Настольный теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки   | 1         |  | 01.04 |  |  |

|    |    |  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
| 55 | 2  | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки  | 1         |  | 02.04 |  |  |
| 56 | 3  | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча   | 1         |  | 08.04 |  |  |
| 57 | 4  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него   | 1         |  | 09.04 |  |  |
| 58 | 5  | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис  | 1         |  | 15.04 |  |  |
| 59 | 6  | <b>Футбол.</b><br>История футбола. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону                             | 1         |  | 16.04 |  |  |
| 60 | 7  | Освоение техники удара по неподвижному мячу.   | 1         |  | 22.04 |  |  |
| 61 | 8  | Освоение техники ведения мяча.   | 1         |  | 23.04 |  |  |
| 62 | 9  | Освоение техники остановки катящегося мяча.  | 1         |  | 29.04 |  |  |
| 63 | 10 | Остановка мяча внутренней (внешней) стороной стопы. Учебная игра   | 1         |  | 30.04 |  |  |
| 64 | 11 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. | 1         |  | 06.05 |  |  |
| 65 | 12 | ТБ на уроках бадминтона. Площадка, правила игры  | 1         |  | 07.05 |  |  |
| 66 | 13 | Техника выполнения ударов по волану  | 1         |  | 13.05 |  |  |
| 67 | 14 | Техника выполнения ударов по волану  | 1         |  | 14.05 |  |  |
| 68 | 15 | Верхняя и нижняя подача. Игра через сетку  | 1         |  | 20.05 |  |  |
| 69 | 16 | Обобщающий урок. Игры по интересам детей.  |           |  | 21.05 |  |  |
|    |    | <b>Всего:</b>  | <b>68</b> |  |       |  |  |



**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9-А КЛАСС**

| №<br>Урока<br>п/п | №<br>темы,<br>Урока<br>по<br>теме | Содержание учебного материала  | Кол-во часов |      | Дата  |      | Примечание |
|-------------------|-----------------------------------|--|--------------|------|-------|------|------------|
|                   |                                   |  | План         | Факт | План  | Факт |            |
|                   |                                   | <b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема №1 «Легкая атлетика»</b>  | <b>16</b>    |      |       |      |            |
| 1                 | 1                                 | Инструктаж техники безопасности. Виды легкой атлетики  | 1            |      | 03.09 |      |            |
| 2                 | 2                                 | Основы знаний: Правила личной гигиены. Ходьба. Ходьба в разном направлении и темпе. Прохождение полосы препятствий.  | 1            |      | 04.09 |      |            |
| 3                 | 3                                 | Основы знаний: Правила закаливания. Техника спортивной ходьбы. Передача эстафетной палочки.  | 1            |      | 10.09 |      |            |
| 4                 | 4                                 | Прыжки через скакалку (30 сек) с фиксированием результата  | 1            |      | 11.09 |      |            |
| 5                 | 5                                 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. | 1            |      | 17.09 |      |            |
| 6                 | 6                                 | Основы знаний: Значение физических упражнений в жизни человека. Челночный бег 3 по 10 м. Правила финиширования.  | 1            |      | 18.09 |      |            |
| 7                 | 7                                 | Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.  | 1            |      | 24.09 |      |            |
| 8                 | 8                                 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек   | 1            |      | 25.09 |      |            |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 9  | 9  | Основы знаний: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги»  | 1         |  | 01.10 |  |  |
| 10 | 10 | Метание мяча в вертикальную цель.   | 1         |  | 02.10 |  |  |
| 11 | 11 | Бег с преодолением препятствий. Подтягивание на высокой перекладине.  | 1         |  | 08.10 |  |  |
| 12 | 12 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы   | 1         |  | 09.10 |  |  |
| 13 | 13 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 1         |  | 15.10 |  |  |
| 14 | 14 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега на результат. Игра : «Номера по вызову»  | 1         |  | 16.10 |  |  |
| 15 | 15 | Эстафетный бег; передача эстафетной палочки   | 1         |  | 22.10 |  |  |
| 16 | 16 | Поднимание туловища из положения лежа.  | 1         |  | 23.10 |  |  |
|    |    | <b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 2 «Гимнастика»</b>   | <b>16</b> |  |       |  |  |
| 17 | 1  | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.                                       | 1         |  | 05.11 |  |  |
| 18 | 2  | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и но  | 1         |  | 06.11 |  |  |
| 19 | 3  | Лазание через препятствие   | 1         |  | 12.11 |  |  |
| 20 | 4  | Строевые упражнения. Силовая подготовка.  | 1         |  | 13.11 |  |  |
| 21 | 5  | Основы знаний: Правила измерения частоты сердечных сокращений.<br>Простые и смешанные висы и упоры. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д. | 1         |  | 19.11 |  |  |
| 22 | 6  | Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.   | 1         |  | 20.11 |  |  |
| 23 | 7  | Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений на осанку.<br>Опорный прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий.               | 1         |  | 26.11 |  |  |
| 24 | 8  | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.  | 1         |  | 27.11 |  |  |
| 25 | 9  | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.   | 1         |  | 03.12 |  |  |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 26 | 10 | Равновесие на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.  | 1         |  | 04.12 |  |  |
| 27 | 11 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1         |  | 10.12 |  |  |
| 28 | 12 | Упражнения со скакалками  | 1         |  | 11.12 |  |  |
| 29 | 13 | Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп  | 1         |  | 17.12 |  |  |
| 30 | 14 | Упражнения с гантелями  | 1         |  | 18.12 |  |  |
| 31 | 15 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений   | 1         |  | 24.12 |  |  |
| 32 | 16 | Упражнения на дыхание. Игры на внимание   | 1         |  | 25.12 |  |  |
|    |    | <b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b><br><b>Тема № 3 «Лыжная подготовка»</b>  | <b>4</b>  |  |       |  |  |
| 33 | 1  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.  | 1         |  | 08.01 |  |  |
| 34 | 2  | Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Зимние виды спорта.  | 1         |  | 14.01 |  |  |
| 35 | 3  | Олимпийские и параолимпийские виды спорта   | 1         |  | 15.01 |  |  |
| 36 | 4  | Влияние зимних видов спорта на здоровье человека  | 1         |  | 21.01 |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>  | <b>17</b> |  |       |  |  |
| 37 | 1  | <b>Баскетбол.</b> Инструктаж техники безопасности. Площадка для игры в баскетбол  | 1         |  | 22.01 |  |  |
| 38 | 2  | Ведение мяча на месте и в движении  | 1         |  | 28.01 |  |  |
| 39 | 3  | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча по кольцу.  | 1         |  | 29.01 |  |  |
| 40 | 4  | Стойка и перемещения игрока, остановка по сигналу. Ведение мяча. Броски по кольцу.  | 1         |  | 04.02 |  |  |
| 41 | 5  | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу. | 1         |  | 05.02 |  |  |
| 42 | 6  | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Штрафные броски по кольцу.  | 1         |  | 11.02 |  |  |

|    |    |   |           |  |       |  |  |
|----|----|---|-----------|--|-------|--|--|
| 43 | 7  | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Передача мяча одной рукой. Эстафета с баскетбольным мячом.                                    | 1         |  | 12.02 |  |  |
| 44 | 8  | Упражнения в ведении двумя мячами на месте. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.        | 1         |  | 18.02 |  |  |
| 45 | 9  | Упражнения в ведении двумя мячами в движении. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.              | 1         |  | 19.02 |  |  |
| 46 | 10 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафные броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. | 1         |  | 25.02 |  |  |
| 47 | 11 | <b>Волейбол.</b> Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр – волейбол.<br>Площадка для игры в волейбол                                     | 1         |  | 26.02 |  |  |
| 48 | 12 | Стойка и размещение на площадке   | 1         |  | 04.03 |  |  |
| 49 | 13 | Передача мяча двумя руками снизу  | 1         |  | 05.03 |  |  |
| 50 | 14 | Передача мяча над собой   | 1         |  | 11.03 |  |  |
| 51 | 15 | Приемы мяча различными способами  | 1         |  | 12.03 |  |  |
| 52 | 16 | Учебная игра. Роль судьи в соревнованиях  | 1         |  | 18.03 |  |  |
| 53 | 17 | Игры по интересам детей.  | 1         |  | 19.03 |  |  |
|    |    | <b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>   |           |  |       |  |  |
|    |    | <b>Тема № 4 «Спортивные игры (подвижные игры)»</b>  | <b>15</b> |  |       |  |  |
| 54 | 1  | <b>Настольный теннис.</b> Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки   | 1         |  | 01.04 |  |  |
| 55 | 2  | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки   | 1         |  | 02.04 |  |  |
| 56 | 3  | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча  | 1         |  | 08.04 |  |  |
| 57 | 4  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него  | 1         |  | 09.04 |  |  |
| 58 | 5  | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис   | 1         |  | 15.04 |  |  |

|    |    |  |           |  |       |  |  |
|----|----|--|-----------|--|-------|--|--|
| 59 | 6  | <b>Футбол.</b><br>История футбола. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону                             | 1         |  | 16.04 |  |  |
| 60 | 7  | Освоение техники удара по неподвижному мячу.   | 1         |  | 22.04 |  |  |
| 61 | 8  | Освоение техники ведения мяча.   | 1         |  | 23.04 |  |  |
| 62 | 9  | Освоение техники остановки катящегося мяча.  | 1         |  | 29.04 |  |  |
| 63 | 10 | Остановка мяча внутренней (внешней) стороной стопы.<br>Учебная игра  | 1         |  | 30.04 |  |  |
| 64 | 11 | Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 м. Наклон вперед. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9 м. Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз. | 1         |  | 06.05 |  |  |
| 65 | 12 | ТБ на уроках бадминтона. Площадка, правила игры  | 1         |  | 07.05 |  |  |
| 66 | 13 | Техника выполнения ударов по волану  | 1         |  | 13.05 |  |  |
| 67 | 14 | Техника выполнения ударов по волану  | 1         |  | 14.05 |  |  |
| 68 | 15 | Верхняя и нижняя подача. Игра через сетку  | 1         |  | 20.05 |  |  |
| 69 | 16 | Обобщающий урок. Игры по интересам детей   |           |  | 21.05 |  |  |
|    |    | <b>Всего:</b>  | <b>68</b> |  |       |  |  |

## **Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности по предмету**

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают соблюдение:

- санитарно-гигиенических норм образовательного процесса с учетом потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (требования к освещению, к воздушно-тепловому режиму; к режиму деятельности детей);
- санитарно-бытовых условий с учетом конкретных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: наличие рабочего места в соответствии с ростовозрастными и медицинским показаниями;
- условий пожарной и электробезопасности;
- возможность к беспрепятственному доступу к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Технические средства обеспечения образовательного процесса

### **Гимнастический инвентарь**

Скамьи гимнастические

Стенка гимнастическая

Скакалки

Палки гимнастические

Мячи большого тенниса

Маты гимнастические

Коврики гимнастические

### **Легкоатлетический инвентарь**

Флажки судейские

Секундомер

Рулетка металлическая

Эстафетные палки

Мяч малый для метания

### **Инвентарь для спортивных сооружений**

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Баскетбольные щиты

Набивные мячи

Антенны с карманом для сетки

Мячи футбольные  
Сетка волейбольная  
Насосы для надувания мячей  
Свисток судейский  
Скамьи гимнастические  
Шахматы, шашки  
Стол для настольного тенниса  
Ракетки для настольного тенниса  
Мячи для настольного тенниса  
Ракетки для бадминтона  
Воланы для бадминтона  
Конуса  
Аптечка

**Набор для подвижных игр**

Бильярд (малый)  
Кегли  
Мишень «дартс» детская  
Методическое пособие с описанием игр.

## Литература

1. Рабочая программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Москва издательский центр «Владос» - 2011 год. Под редакцией В.В. Воронковой
2. Методическое пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии М.: Советский спорт, 2010г.
3. Болонов Г. П. Методическое пособие Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения М. ТЦ Сфера, 2009г.
4. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы обучающихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. - второй изд. - М.: НПО «МОДЭК», 2004. - 224 с. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. –176с.

## Электронные ресурсы

Учительский портал <http://www.uchportal.ru/>

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>