

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЮГО - ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГБОУ ООШ с.Заволжье

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный за руководство и контроль
УВР

Оленина Н.П.
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ГБОУ ООШ с.Заволжье

Прудников М.А.
Приказ №132-од
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(Вариант 9.1)
5 – 9 классов

ЗАВОЛЖЬЕ 2024

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1.

Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2022);

«Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022)

1. Пояснительная записка

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи АФК, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

Общая характеристика учебного предмета адаптивной физической культуры

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

2. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки;
- видов стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3. Оценка результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

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

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

5 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|-------------------------------|---------|-----|-----|----------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 | 6,2 | 6,3 | 5,3 | 6,1 | 6,2 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 8,6 | 9,0 | 9,1 | 8,2 | 8,5 | 8,6 |

| | | | | | | |
|--|------|-------|-------|------|-----------|------|
| Бег 60 м (сек) | 10,4 | 11,6 | 11,7 | 10,0 | 11,1 | 11,2 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,07 | 1,21 | 1,22 | 1,00 | 1,17 | 1,18 |
| Бег 1000 м (мин., сек) | 5,20 | 6,20 | 7,21 | 4,45 | 5,45 | 6,46 |
| Бег 1 500 м (мин., сек) | 9,00 | 10,29 | 10,30 | 8,50 | 9,59 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 300 | 221 | 220 | 340 | 339 - 261 | 260 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 110 | 91 | 90 | 90 | 71 | 70 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 32 | 27 | 19 | 33 | 29 | 22 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 25 | 19 | 9 | 20 | 14 | 5 |

6 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|-----------|-------|----------|------------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,4 – 6,0 | 6,1 | 5,2 | 5,3 – 5,9 | 6,0 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,4 | 8,5 – 8,9 | 9,0 | 8,0 | 8,1 – 8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 179 | 178 - 140 | 139 | 184 | 183 - 145 | 144 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 115 | 114 - 96 | 95 | 105 | 104 - 85 | 84 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 15 | 14 - 7 | 6 | 9 | 8 - 5 | 4 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз | 17 | 16-11 | 10 | 23 | 22 - 13 | 12 |
| Сила кисти, кг | 20 | 19 – 15 | 14 | 28 | 27 - 21 | 20 |
| Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,3–11,4 | 11,5 | 9,7 | 9,8 – 10,9 | 11,0 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,05 | 1,06–1,19 | 1,20 | 0,59 | 1,00,1,14 | 1,15 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,10 | 5,11–7,10 | 7,11 | 4,30 | 4,31–6,30 | 6,31 |
| Метание мяча (150 г), м | 23 | 22-16 | 15 | 38 | 37-23 | 22 |
| Бег на лыжах 2 км, мин, с | 14, 30 | 15,29 | 15,30 | 14,00 | 14,59 | 15,00 |

7 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|-----------|-------|----------|-----------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 | 5,0 | 5,1-5,8 | 6,0 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,3-8,7 | 8,9 | 7,8 | 7,9-8,3 | 8,4 |
| Прыжок в длину с места, см | 182 | 181-145 | 144 | 195 | 194-160 | 159 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 120 | 119-105 | 104 | 105 | 104-95 | 94 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 16 | 15-8 | 7 | 10 | 9-6 | 5 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз | 18 | 17-12 | 11 | 24 | 23-14 | 13 |
| Сила кисти, кг | 22 | 21-17 | 16 | 32 | 31-25 | 24 |
| Бег 60 м, сек | 9,8 | 9,9-11,0 | 11,3 | 9,4 | 9,5-10,6 | 10,7 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,01 | 1,02-1,15 | 1,18 | 0,56 | 0,57-1,11 | 1,12 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,00 | 5,01-7,00 | 7,04 | 4,20 | 4,21-6,15 | 6,16 |
| Метание мяча (150 г), м | 26 | 25-18 | 17 | 39 | 38-26 | 25 |
| Бег на лыжах 2 км | 14,00 | 14,59 | 15,00 | 13,00 | 14,29 | 14,30 |

8 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|--|---------|------|------|----------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 6,1 | 4,8 | 5,2 | 5,9 |
| Бег 60 м, сек | 9,6 | 9,8 | 10,8 | 9,2 | 9,4 | 10,2 |
| Бег 500 м, мин, с | 2,12 | 2,21 | 2,41 | 2,06 | 2,14 | 2,36 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,42 | 4,30 | 6,32 | 4,18 | 4,26 | 5,16 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,1 | 8,5 | 8,8 | 7,7 | 8,1 | 8,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 180 | 155 | 198 | 185 | 163 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 115 | 105 | 95 | 110 | 100 | 90 |

| | | | | | | |
|---|-------|------|-------|-------|------|------|
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 20 | 15 | 9 | 10 | 6 | 4 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз | 26 | 22 | 18 | 28 | 26 | 21 |
| Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, (см) | 10 | 5 | 3 | 6 | 3 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р) | 20 | 15 | 7 | 40 | 30 | 15 |
| Сила кисти, кг | 25 | 21 | 17 | 33 | 28 | 23 |
| Метание мяча (150 г), м | 27 | 22 | 16 | 40 | 36 | 26 |
| Бег на лыжах 2 км, с | 15,00 | 12,0 | 15,00 | 12,00 | 13,0 | 14,0 |

9 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|------|------|----------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, сек | 4,9 | 5,3 | 6,0 | 4,7 | 5,0 | 5,8 |
| Бег 60 м, сек | 9.3 | 10.1 | 10.5 | 8.0 | 8.5 | 8.8 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8.0 | 8.7 | 8.9 | 7.6 | 8.0 | 8.6 |
| Бег 500 м | 2.35 | 2,55 | 3.10 | 2.25 | 2.45 | 3.00 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20 | 5.25 | 5.35 | 4.15 | 4.30 | 5.05 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 | 150 | 215 | 190 | 170 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 140 | 115 | 95 | 135 | 105 | 85 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 19 | 13 | 11 | 8 | 6 | 3 |
| Поднимание туловища за 60 сек, кол. раз | 33 | 36 | 44 | 50 | 40 | 36 |
| Наклон туловища вниз из положения стоя, (см) | +16 | +9 | +7 | +13 | +8 | +6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р) | 15 | 10 | 8 | 36 | 24 | 20 |
| Метание мяча (150 г), м | 18 | 23 | 28 | 32 | 40 | 45 |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------|------|-------|-------|------|------|
| Бег на лыжах 2 км, м/сек | 21,00 | 17,0 | 14,00 | 16,30 | 12,0 | 11,0 |
|--------------------------|-------|------|-------|-------|------|------|

3. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) ".

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика. Теоретические сведения. 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 перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая 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.

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

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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

Волейбол.

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

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

4. Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 3 часа в неделю, третий час реализован за счет часов школьного компонента, формируемой участниками образовательных отношений, по направлениям – учебно-развивающая, физкультурно-спортивная и оздоровительная. Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 510 часов при проведении 3 часов уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно) без пролонгации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | | | |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 | | | |
| Итого по разделу | | 88 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 7 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 | | | |
| Итого по разделу | | 91 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | | | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 | | | |
| Итого по разделу | | 91 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 | | | |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 6 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль | 10 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| | "Спортивные игры") | | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | | |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 | | | |
| Итого по разделу | | 91 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 | | | |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | 4 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль | 9 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|
| | "Спортивные игры") | | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30 | | | |
| Итого по разделу | | 91 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | | | | |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | | | | |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | | | | |
| 4 | Режим дня | 1 | | | | |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием | 1 | | | | |
| 6 | Организация и проведение | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | самостоятельных занятий | | | | | |
| 7 | Определение состояния организма | 1 | | | | |
| 8 | Составление дневника по физической культуре | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения утренней зарядки | 1 | | | | |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | | | | |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | | | | |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | | |
| 13 | Упражнения на развитие координации | 1 | | | | |
| 14 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | | | |
| 15 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | | | | |
| 16 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | | | | |
| 17 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | | |
| 18 | Опорные прыжки | 1 | | | | |
| 19 | Опорные прыжки | 1 | | | | |
| 20 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 21 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | | | | |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 25 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |
| 26 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | | | |
| 28 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | | | |
| 29 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | |
| 30 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | |
| 31 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | | |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | | |
| 35 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | | | | |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | | | | |
| 37 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | | | | |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | | | | |
| 39 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 41 | Техника ловли мяча | 1 | | | | |
| 42 | Техника ловли мяча | 1 | | | | |
| 43 | Техника передачи мяча | 1 | | | | |
| 44 | Техника передачи мяча | 1 | | | | |
| 45 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | | | | |
| 46 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | | | | |
| 47 | Ведение мяча в движении | 1 | | | | |
| 48 | Ведение мяча в движении | 1 | | | | |
| 49 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | | | |
| 50 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | | | |
| 51 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 52 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 53 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | | | | |
| 54 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | | | | |
| 55 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | | | |
| 56 | Приём и передача мяча снизу | 1 | | | | |
| 57 | Приём и передача мяча сверху | 1 | | | | |
| 58 | Приём и передача мяча сверху | 1 | | | | |
| 59 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 60 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 61 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 62 | Технические действия с мячом | 1 | | | | |
| 63 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 64 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 65 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 66 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 67 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | | | | |
| 68 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | | | | |
| 69 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | | | | |
| 70 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | | | | |
| 71 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | | | | |
| 72 | Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | | | | |
| 74 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 99 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| | выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | | | | | |
| 100 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | |
| 101 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | | | | |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | | | | |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 4 | Составление дневника физической культуры | 1 | | | | |
| 5 | Физическая подготовка человека | 1 | | | | |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | | | | |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | | | | |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | | | | |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | | | | |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | | |
| 15 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | | |
| 16 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | | |
| 17 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 18 | Упражнения на низком | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | гимнастическом бревне | | | | | |
| 19 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 20 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 21 | Лазание по канату в три приема | 1 | | | | |
| 22 | Лазание по канату в три приема | 1 | | | | |
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | | |
| 24 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | | |
| 25 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | | |
| 26 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | |
| 27 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | | | | |
| 28 | Спринтерский бег | 1 | | | | |
| 29 | Спринтерский бег | 1 | | | | |
| 30 | Гладкий равномерный бег | 1 | | | | |
| 31 | Гладкий равномерный бег | 1 | | | | |
| 32 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | | | |
| 33 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | | | |
| 34 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | | | | |
| 35 | Метание малого мяча по движущейся | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | мишени | | | | | |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | | | | |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | | | | |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 40 | Упражнения лыжной подготовки | 1 | | | | |
| 41 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | | | | |
| 42 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | | | | |
| 43 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | | | |
| 44 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | | | | |
| 45 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | | | | |
| 46 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | | | | |
| 47 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | | | | |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | | | | |
| 49 | Упражнения в ведении мяча | 1 | | | | |
| 50 | Упражнения в ведении мяча | 1 | | | | |
| 51 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | | | | |
| 52 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | | | | |
| 53 | Игровая деятельность с | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | использованием технических приёмов | | | | | |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | | | | |
| 55 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | |
| 56 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | |
| 57 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | |
| 58 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | | | | |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | | | | |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | | | | |
| 61 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 62 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | передачи мяча снизу и сверху | | | | | |
| 65 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | | | |
| 66 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | | | | |
| 67 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | | | | |
| 68 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | | | | |
| 69 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | |
| 70 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | |
| 71 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | | | | |
| 72 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | |
| 74 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | Первая помощь при травмах | | | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 | | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 | | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | | | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 | | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 | | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| | Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 101 | Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | | | | |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | | | |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | | | | |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | | | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | | | | |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | | | | |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | | | | |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |
| 13 | Акробатические пирамиды | 1 | | | | |
| 14 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | | |
| 15 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | | |
| 16 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | |
| 17 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | |
| 18 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 19 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 20 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 21 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 22 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | | |
| 23 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | | |
| 24 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | | |
| 25 | Преодоление препятствий наступанием | 1 | | | | |
| 26 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 27 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | | | | |
| 28 | Эстафетный бег | 1 | | | | |
| 29 | Эстафетный бег | 1 | | | | |
| 30 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | | | | |
| 31 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 32 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | | | |
| 33 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | | | |
| 34 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | | | | |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | | | | |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | | | | |
| 44 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 45 | Передача мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 46 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 47 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | | | | |
| 48 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | | |
| 49 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | | | |
| 50 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | | | |
| 51 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | | | | |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 54 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 55 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | | | |
| 56 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 57 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | | | |
| 58 | Перевод мяча за голову | 1 | | | | |
| 59 | Перевод мяча за голову | 1 | | | | |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | технических приёмов | | | | | |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 62 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | | | |
| 63 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | | | | |
| 64 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | | | |
| 65 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | | | | |
| 66 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | | | | |
| 67 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | | | | |
| 68 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | | |
| 69 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | | | |
| 70 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 71 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 72 | Игровая деятельность с использованием разученных | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | технических приёмов | | | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | | | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | | | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| | (пневматика или электронное оружие) | | | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | | |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | | | | |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | | | | |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | | | | |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 | | | | |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | | | | |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | | | | |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | | | | |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | | | | |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | | | | |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | | |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 16 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | | |
| 18 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | |
| 19 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | | | | |
| 20 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |
| 21 | Бег на средние дистанции | 1 | | | | |
| 22 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 24 | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | | |
| 25 | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | | |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | |
| 28 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | | | | |
| 29 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | | | | |
| 30 | Самостоятельная подготовка к | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | | | | |
| 31 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | |
| 32 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | | | | |
| 33 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | | | | |
| 34 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 35 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | | | | |
| 36 | Торможение боковым скольжением | 1 | | | | |
| 37 | Торможение боковым скольжением | 1 | | | | |
| 38 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 39 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 40 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 | | | | |
| 41 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | | | | |
| 42 | Техника стартов при плавании кролем на спине | 1 | | | | |
| 43 | Техника поворотов при плавании | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | кролем на груди и на спине | | | | | |
| 44 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 | | | | |
| 45 | Проплывание учебных дистанций | 1 | | | | |
| 46 | Проплывание учебных дистанций | 1 | | | | |
| 47 | Повороты с мячом на месте | 1 | | | | |
| 48 | Повороты с мячом на месте | 1 | | | | |
| 49 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | | | | |
| 50 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | | | | |
| 51 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | | | |
| 52 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | | | |
| 53 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | | | |
| 54 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | | | |
| 55 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | | | |
| 56 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | | | |
| 57 | Прямой нападающий удар | 1 | | | | |
| 58 | Прямой нападающий удар | 1 | | | | |
| 59 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | | | |
| 60 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 61 | Тактические действия в защите | 1 | | | | |
| 62 | Тактические действия в защите | 1 | | | | |
| 63 | Тактические действия в нападении | 1 | | | | |
| 64 | Тактические действия в нападении | 1 | | | | |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 66 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | | |
| 67 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | | | | |
| 68 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | |
| 69 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | | | |
| 70 | Правила игры в мини-футбол | 1 | | | | |
| 71 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | | | |
| 72 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | | | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | | | | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|--|
| | Челночный бег 3*10м | | | | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | | |
| 101 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | | | | |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | | | | |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | | | | |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 | | | | |
| 5 | Восстановительный массаж | 1 | | | | |
| 6 | Банные процедуры | 1 | | | | |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | | | | |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | | | | |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | | | | |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | | | | |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | | | | |
| 12 | Длинный кувырок с разбега | 1 | | | | |
| 13 | Кувырок назад в упор | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 14 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | |
| 15 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | |
| 16 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | |
| 17 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | |
| 18 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 19 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | |
| 20 | Упражнения черлидинга | 1 | | | | |
| 21 | Упражнения черлидинга | 1 | | | | |
| 22 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 | | | | |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 25 | Бег на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 26 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | | | | |
| 27 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 | | | | |
| 28 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | | | | |
| 29 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 | | | | |
| 30 | Прыжки в высоту | 1 | | | | |
| 31 | Прыжки в высоту | 1 | | | | |
| 32 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 33 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | |
| 34 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 35 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | | | | |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | | | | |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | | | | |
| 38 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 39 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 | | | | |
| 40 | Плавание брассом | 1 | | | | |
| 41 | Плавание брассом | 1 | | | | |
| 42 | Повороты при плавании брассом | 1 | | | | |
| 43 | Повороты при плавании брассом | 1 | | | | |
| 44 | Ведение мяча | 1 | | | | |
| 45 | Ведение мяча | 1 | | | | |
| 46 | Передача мяча | 1 | | | | |
| 47 | Передача мяча | 1 | | | | |
| 48 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | | | | |
| 49 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | | | | |
| 50 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | | | | |
| 51 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 52 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | | | | |
| 53 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | | | |
| 54 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | | | | |
| 55 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | | | | |
| 56 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | | | | |
| 57 | Приёмы и передачи в движении | 1 | | | | |
| 58 | Приёмы и передачи в движении | 1 | | | | |
| 59 | Удары | 1 | | | | |
| 60 | Удары | 1 | | | | |
| 61 | Блокировка | 1 | | | | |
| 62 | Блокировка | 1 | | | | |
| 63 | Ведение мяча | 1 | | | | |
| 64 | Ведение мяча | 1 | | | | |
| 65 | Приемы мяча | 1 | | | | |
| 66 | Приемы мяча | 1 | | | | |
| 67 | Передачи мяча | 1 | | | | |
| 68 | Передачи мяча | 1 | | | | |
| 69 | Остановки и удары по мячу с места | 1 | | | | |
| 70 | Остановки и удары по мячу с места | 1 | | | | |
| 71 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | | | | |
| 72 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | | | | |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Первая помощь при травмах | | | | | |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | | | | |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 | | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 | | | | |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | | | | |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | | | | |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | | | | |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | | | | |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | | | | |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | лыжах 3 км или 5 км | | | | | |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| | бег 3*10м | | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | | |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | | | | |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова

Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Виленский М. Я.. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы

: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т.

Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд. — М. : Просвещение

2.Лях В. И.. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб.

пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение

3.Преимственность и взаимосвязь уровней общего образования в преподавании

учебного предмета "Физическая культура" (в том числе при включении модулей по

традиционным, национальным и новым видам спорта): методическое пособие. -

Самара: ГАУ ДПО СО ИРО, 2021.

4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.:

Просвещение, 2009

5.Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической

культуры. 1-11 классы / А.Ю.Патрикеев. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е.,

2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) <https://fgosreestr.ru/uploads/files/29538f930d01f3347c60ccd8caf00427.pdf>

<https://fgosreestr.ru/>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

www.gto.ru