

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАптиВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

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

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и

подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее

разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в

прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением

и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в
5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками

и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники

выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции,

эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 30 м, 60 м, 200 м, 400 м, 500 м, 800 м, 1000 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на короткие дистанции: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег короткие дистанции: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (24 часа)				
1	Знания о физической культуре. Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.		1	Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3165/ Спортивная оздоровительная деятельность. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3416/
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.		1	
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
4	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. Бег 100 метров.		1	
5	Низкий, высокий старт (техника). Бег 200 метров.		1	
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег 300 метров.		1	
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег 400 метров.		1	
9	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
10	Бег 500 метров.		1	
11	Подготовка норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места (на результат).		1	
12	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
13	Подготовка норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4x10.		1	
14	Бег 1000 метров.		1	
15	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
16	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат).		1	
17	Подготовка норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, в цель.		1	
18	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
19	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки).		1	
20	Подтягивание (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат.		1	
21	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
22	Игровой урок (мини-футбол).		1	
23	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ).		1	
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
Баскетбол (16 часов). Гимнастика (8 часов)				
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности.		1	Физическое совершенствование Баскетбол
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.		1	
3	Подвижные игры с элементами баскетбола		1	
4	Бросок из под кольца двумя руками.		1	

5	Личная и зонная защита. Учебно-тренировочная игра.		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3197/ Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол . https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3197/	
6	Подвижные игры с элементами баскетбола		1		
7	Бросок с места двумя руками от груди (средний)		1		
8	Передача мяча в движении в парах		1		
9	Подвижные игры с элементами баскетбола		1		
10	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1		
11	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.		1		
12	Передача в тройках с атакой кольца.		1		
13	Игровой урок (игра на одно кольцо 3x3 и 5x5)		1		
14	Ведение, два шага, бросок.		1		
15	Выполнение штрафного броска (техника).		1		
16	Штрафной бросок на результат.		1		
17	Техника безопасности по гимнастике		1		
18	Строевая подготовка.		1		
19	Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны.		1		
20	Маршировка, повороты		1		
21	Кувырок вперед, назад		1		
22	Стойка на лопатках, мостик		1		
23	Стойки на голове и руках		1		
24	Просмотр видеофильма о гимнастике, баскетболе (ИКТ).		1		
Волейбол (23 часа). Лыжная подготовка (10 часов).					
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности.		1		Физическое совершенствование . Спортивные игры. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3418/ . Российская электронная школа . https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3418/
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема.		1		
3	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
4	Верхний прием над собой. Учебная игра.		1		
5	Игровой урок (мини-волейбол 6x6).		1		
6	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
7	Стойка волейболиста, низкая. Техника нижнего приема.		1		
8	Нижний прием над собой. Учебная игра.		1		
9	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
10	Верхняя передача в парах. Учебная игра.		1		
11	Совершенствование техники приёма-передачи мяча.		1		
12	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
13	Нижняя передача в парах. Учебная игра.		1		
14	Игровой урок (мини-волейбол 6x6)		1		
15	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
16	Прямая верхняя подача. Учебная игра.		1		
17	Групповые тактические действия в учебной игре.		1		
18	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
19	Техника митация нападающего удара (на стенку)		1		
20	Обучение нападающему удару (на стенку)		1		
21	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
22	Прямой нападающий удар (на стенку). Учебная игра.		1		
23	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр). (ИКТ).		1		
24	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.		1		
25	Передвижение на лыжах без палок.		1		
26	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		1		
27	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).		1		

28	Повороты переступанием.		1	on/5169/st
29	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		1	art/195699/
30	Скользкий шаг (без палок).		1	
31	Спуск в низкой стойке.		1	
32	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		1	
33	Просмотр видеофильма о лыжных гонках (ИКТ).		1	
Баскетбол (5 часов). Легкая атлетика, ОФП (16 часов)				
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности.		1	Спортивн о-оздоровит ельная деятельность. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3168/
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.		1	
3	Бросок из под кольца двумя руками.			
4	Бросок с места двумя руками от груди (средний)		1	
5	Передачи мяча на месте, в движении.		1	
6	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности. Челночный бег 4x10 (результат).		1	
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
8	Метание малого мяча (результат).		1	
9	Челночный бег 4x10 (результат).		1	
10	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
11	Прыжок в длину с места (результат).		1	
12	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)		1	
13	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
14	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат).		1	
15	Подтягивания мальчики. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девочки (результат).		1	
16	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	
17	Бег 60м (результат).		1	
18	Низкий, высокий старт. ОФП.		1	
19	Бег 200м (результат).		1	
20	Метание малого мяча на дальность.		1	
21	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		1	

6 КЛАСС

п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 часов)				
1	Знания о физической культуре. Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.		1	Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика.
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.		1	
3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. Бег 100 метров.		1	

4	Низкий, высокий старт (техника). Бег 200 метров.		1	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3165/ Спортивн о- оздоровит ельная деятельно сть. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3416/	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег 300 метров.		1		
6	Способы самостоятельной деятельности Бег 400 метров.		1		
7	Бег 500 метров.		1		
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места (на результат).		1		
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4x10.		1		
10	Бег 1000 метров.		1		
11	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат).		1		
12	Подготовка норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, в цель.		1		
13	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки).		1		
14	Подтягивание (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат.		1		
15	Игровой урок (мини-футбол).		1		
16	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ).		1		
Баскетбол (16 часов)					
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности.		1		Физическ ое совершен ствование . Баскетбол . https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3197/ Способы двигатель ной (физкульт урной) деятельно сти. Баскетбол . https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3197/
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.		1		
3	Бросок из под кольца двумя руками.		1		
4	Личная и зонная защита. Учебно-тренировочная игра.		1		
5	Бросок с места двумя руками от груди (средний)		1		
6	Передача мяча в движении в парах		1		
7	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1		
8	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.		1		
9	Передача в тройках с атакой кольца.		1		
10	Игровой урок (игра на одно кольцо 3x3 и 5x5)		1		
11	Ведение, два шага, бросок.		1		
12	Выполнение штрафного броска (техника).		1		
13	Штрафной бросок на результат.		1		
14	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1		
15	Перемещения в защите и нападении. Учебная игра.		1		
16	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ).		1		
Волейбол (18 часов). Гимнастика (4 часов)					
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности.		1	Физическ ое	
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема.		1		
3	Верхний прием над собой. Учебная игра.		1		

4	Игровой урок (мини-волейбол 6х6).		2	совершенствование . Спортивные игры. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/	
5	Стойка волейболиста, низкая. Техника нижнего приема.		1		
6	Нижний прием над собой. Учебная игра.		1		
7	Верхняя передача в парах. Учебная игра.		1		
8	Совершенствование техники приёма-передачи мяча.		1		
9	Нижняя передача в парах. Учебная игра.		2		
10	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)		1		
11	Строевая подготовка. Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны. Маршировка, повороты		4		
12	Прямая верхняя подача. Учебная игра.		2		
13	Групповые тактические действия в учебной игре.		1		
14	Прямой нападающий удар (на стенку). Учебная игра.		2		
15	Просмотр видеofilmа о волейболе (сюжеты Олимпийских игр). (ИКТ).		1		
Легкая атлетика, ОФП (14 часов)					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности. Челночный бег 4х10 (результат).		1		Спортивно-оздоровительная деятельность. Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
2	Прыжок в длину с места (результат).		1		
3	Метание малого мяча (результат).		1		
4	Челночный бег 4х10 (результат).		1		
5	ОФП. Беговые спецупражнения. Бег 1000м (результат).		1		
6	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)		1		
7	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат).		1		
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подтягивания мальчики. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девочки (результат).		1		
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60м (результат).		1		
10	Низкий, высокий старт. ОФП.		1		
11	Метание малого мяча на дальность.		1		
12	Бег 200м (результат).		1		
13	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 100м (результат).		1		
14	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике. (ИКТ).		1		

7 КЛАСС

п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 часов)				
1	Знания о физической культуре. Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.		1	Знания о физической культуре.
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.		1	Лёгкая

3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. Бег 100 метров.		1	атлетика. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/	
4	Низкий, высокий старт (техника). Бег 200 метров.		1		
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег 300 метров.		1		
6	Способы самостоятельной деятельности Бег 400 метров.		1		
7	Бег 500 метров.		1		
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места (на результат).		1		
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4x10.		1		
10	Бег 1000 метров.		1		
11	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат).		1		
12	Подготовка норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, в цель.		1		
13	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки).		1		
14	Подтягивание (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат.		1		
15	Игровой урок (мини-футбол).		1		
16	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ).		1		
Баскетбол (16 часов)					
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности.		1		Физическое совершенствование. Баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.		1		
3	Бросок из под кольца двумя руками.		1		
4	Личная и зонная защита. Учебно-тренировочная игра.		1		
5	Бросок с места двумя руками от груди (средний)		1		
6	Передача мяча в движении в парах		1		
7	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1		
8	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.		1		
9	Передача в тройках с атакой кольца.		1		
10	Игровой урок (игра на одно кольцо 3x3 и 5x5)		1		
11	Ведение, два шага, бросок.		1		
12	Выполнение штрафного броска (техника).		1		
13	Штрафной бросок на результат.		1		
14	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1		
15	Перемещения в защите и нападении. Учебная игра.		1		
16	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ).		1		
Волейбол (18 часов). Гимнастика (4 часов)					
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности.		1	Физическое совершенствование. Спортивные игры. https://resh.edu.ru/subject/	
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема.		1		
3	Верхний прием над собой. Учебная игра.		1		
4	Игровой урок (мини-волейбол 6x6).		2		
5	Стойка волейболиста, низкая. Техника нижнего приема.		1		
6	Нижний прием над собой. Учебная игра.		1		
7	Верхняя передача в парах. Учебная игра.		1		
8	Совершенствование техники приёма-передачи мяча.		1		

9	Нижняя передача в парах. Учебная игра.		2	<a href="https://resh.e
du.ru/subject/
lesson/3418/">lesson/3418/
10	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)		1	
11	Строевая подготовка. Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны. Маршировка, повороты		4	
12	Прямая верхняя подача. Учебная игра.		2	
13	Групповые тактические действия в учебной игре.		1	
14	Прямой нападающий удар (на стенку). Учебная игра.		2	
15	Просмотр видеofilmа о волейболе (сюжеты Олимпийских игр). (ИКТ).		1	
Легкая атлетика, ОФП (14 часов)				
1	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности. Челночный бег 4х10 (результат).		1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. <a href="https://resh.e
du.ru/subject/
lesson/3168/">https://resh.e du.ru/subject/ lesson/3168/
2	Прыжок в длину с места (результат).		1	
3	Метание малого мяча (результат).		1	
4	Челночный бег 4х10 (результат).		1	
5	ОФП. Беговые спецупражнения. Бег 1000м (результат).		1	
6	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)		1	
7	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат).		1	
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подтягивания мальчики. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девочки (результат).		1	
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60м (результат).		1	
10	Низкий, высокий старт. ОФП.		1	
11	Метание малого мяча на дальность.		1	
12	Бег 200м (результат).		1	
13	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 100м (результат).		1	
14	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике. (ИКТ).		1	

8 КЛАСС

п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 часов)				
1	Знания о физической культуре. Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.		1	Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. <a href="https://resh.e
du.ru/subject/
lesson/3165/">https://resh.e du.ru/subject/ lesson/3165/
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.		1	
3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. Бег 100 метров.		1	
4	Низкий, высокий старт (техника). Бег 200 метров.		1	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег 300 метров.		1	
6	Способы самостоятельной деятельности Бег 400 метров.		1	
7	Бег 500 метров.		1	

8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места (на результат).		1	Спортивно-оздоровительная деятельность.
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4x10.		1	
10	Бег 1000 метров.		1	
11	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат).		1	
12	Подготовка норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, в цель.		1	
13	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки).		1	
14	Подтягивание (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат.		1	
15	Игровой урок (мини-футбол).		1	
16	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ).		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
Баскетбол (16 часов)				
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности.		1	Физическое совершенствование. Баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.		1	
3	Бросок из под кольца двумя руками.		1	
4	Личная и зонная защита. Учебно-тренировочная игра.		1	
5	Бросок с места двумя руками от груди (средний)		1	
6	Передача мяча в движении в парах		1	
7	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1	
8	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.		1	
9	Передача в тройках с атакой кольца.		1	
10	Игровой урок (игра на одно кольцо 3x3 и 5x5)		1	
11	Ведение, два шага, бросок.		1	
12	Выполнение штрафного броска (техника).		1	
13	Штрафной бросок на результат.		1	
14	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1	
15	Перемещения в защите и нападении. Учебная игра.		1	
16	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ).		1	
Волейбол (18 часов). Гимнастика (4 часов)				
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности.		1	Физическое совершенствование. Спортивные игры. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема.		1	
3	Верхний прием над собой. Учебная игра.		1	
4	Игровой урок (мини-волейбол 6x6).		2	
5	Стойка волейболиста, низкая. Техника нижнего приема.		1	
6	Нижний прием над собой. Учебная игра.		1	
7	Верхняя передача в парах. Учебная игра.		1	
8	Совершенствование техники приёма-передачи мяча.		1	
9	Нижняя передача в парах. Учебная игра.		2	
10	Игровой урок (мини-волейбол 6x6)		1	
11	Строевая подготовка. Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны. Маршировка, повороты		4	
12	Прямая верхняя подача. Учебная игра.		2	
13	Групповые тактические действия в учебной игре.		1	

14	Прямой нападающий удар (на стенку). Учебная игра.		2	
15	Просмотр видеofilmа о волейболе (сюжеты Олимпийских игр). (ИКТ).		1	
Легкая атлетика, ОФП (14 часов)				
1	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности. Челночный бег 4x10 (результат).		1	Спортивно-оздоровительная деятельность. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/ Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
2	Прыжок в длину с места (результат).		1	
3	Метание малого мяча (результат).		1	
4	Челночный бег 4x10 (результат).		1	
5	ОФП. Беговые спецупражнения. Бег 1000м (результат).		1	
6	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)		1	
7	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат).		1	
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подтягивания мальчики. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девочки (результат).		1	
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60м (результат).		1	
10	Низкий, высокий старт. ОФП.		1	
11	Метание малого мяча на дальность.		1	
12	Бег 200м (результат).		1	
13	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 100м (результат).		1	
14	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике. (ИКТ).		1	

9 КЛАСС

п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 часов)				
1	Знания о физической культуре. Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.		1	Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ Спортивно-оздоровительная деятельность. https://resh.edu.ru/subject/
2	Беговые спецупражнения, бег с ускорением. Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.		1	
3	Беговые спецупражнения, стартовый разгон. Бег 100 метров.		1	
4	Низкий, высокий старт (техника). Бег 200 метров.		1	
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег 300 метров.		1	
6	Способы самостоятельной деятельности Бег 400 метров.		1	
7	Бег 500 метров.		1	
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места (на результат).		1	
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Челночный бег 4x10.		1	
10	Бег 1000 метров.		1	
11	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат).		1	
12	Подготовка норматива комплекса ГТО. Метание малого		1	

	мяча на дальность, в цель.			lesson/3416/
13	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки).		1	
14	Подтягивание (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат.		1	
15	Игровой урок (мини-футбол).		1	
16	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ).		1	
Баскетбол (16 часов)				
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности.		1	Физическое совершенствование. Баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ Способы двигательной (физкультурной) деятельности и. Баскетбол. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста.		1	
3	Бросок из под кольца двумя руками.		1	
4	Личная и зонная защита. Учебно-тренировочная игра.		1	
5	Бросок с места двумя руками от груди (средний)		1	
6	Передача мяча в движении в парах		1	
7	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1	
8	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.		1	
9	Передача в тройках с атакой кольца.		1	
10	Игровой урок (игра на одно кольцо 3x3 и 5x5)		1	
11	Ведение, два шага, бросок.		1	
12	Выполнение штрафного броска (техника).		1	
13	Штрафной бросок на результат.		1	
14	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5x5)		1	
15	Перемещения в защите и нападении. Учебная игра.		1	
16	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ).		1	
Волейбол (18 часов). Гимнастика (4 часов)				
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности.		1	Физическое совершенствование. Спортивные игры. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема.		1	
3	Верхний прием над собой. Учебная игра.		1	
4	Игровой урок (мини-волейбол 6x6).		2	
5	Стойка волейболиста, низкая. Техника нижнего приема.		1	
6	Нижний прием над собой. Учебная игра.		1	
7	Верхняя передача в парах. Учебная игра.		1	
8	Совершенствование техники приёма-передачи мяча.		1	
9	Нижняя передача в парах. Учебная игра.		2	
10	Игровой урок (мини-волейбол 6x6)		1	
11	Строевая подготовка. Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны. Маршировка, повороты		4	
12	Прямая верхняя подача. Учебная игра.		2	
13	Групповые тактические действия в учебной игре.		1	
14	Прямой нападающий удар (на стенку). Учебная игра.		2	
15	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр). (ИКТ).		1	
Легкая атлетика, ОФП (14 часов)				
1	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности. Челночный бег 4x10 (результат).		1	Спортивно-оздоровительная деятельность
2	Прыжок в длину с места (результат).		1	
3	Метание малого мяча (результат).		1	

4	Челночный бег 4x10 (результат).		1	Б. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/ Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
5	ОФП. Беговые спецупражнения. Бег 1000м (результат).		1	
6	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)		1	
7	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат).		1	
8	Подготовка норматива комплекса ГТО. Подтягивания мальчики. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девочки (результат).		1	
9	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 60м (результат).		1	
10	Низкий, высокий старт. ОФП.		1	
11	Метание малого мяча на дальность.		1	
12	Бег 200м (результат).		1	
13	Подготовка норматива комплекса ГТО. Бег 100м (результат).		1	
14	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике. (ИКТ).		1	