

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кохомская коррекционная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол МО № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Протокол педсовета № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Приказ № <u>64</u> о/д от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
Руководитель МО <u>Карп</u> Карпова О.Ю.	Председатель педсовета <u>Редей</u> Редей Г.В.	Директор школы <u>Редей</u>
Зам. директора по УР <u>Винтовкина</u> Винтовкина Ю.М.		



**Рабочая программа по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 5 – 9 классов  
ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»  
(1 вариант)**

Год составления: 2023  
Срок реализации программы: 5 лет  
Срок действия: 5 лет

Составитель:  
Данилин Владимир Владимирович,  
учитель первой квалификационной категории

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Нормативно-правовая база	
1.2. Общая характеристика учебного предмета	
1.3. Цели и задачи программы	
1.4. Сведения о программе	
1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане	
1.6. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	
1.7. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	
1.8. Формы организации образовательного процесса	
<b>2. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>9</b>
2.1. Учебно-тематическое планирование	
2.2. Контрольно-оценочная деятельность	
<b>3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....</b>	<b>24</b>
<b>4. Приложения.....</b>	<b>25</b>
Календарно-тематическое планирование 5 класса	
Календарно-тематическое планирование 6 класса	
Календарно-тематическое планирование 7 класса	
Календарно-тематическое планирование 8 класса	
Календарно-тематическое планирование 9 класса	

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая база**

Рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Уставом ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»;
- Приказом от 08.11.2021 г. № 71-о/д «Об утверждении Положения о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин педагогов ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа».

### **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфических задач коррекционных образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- коррекцией и развитием познавательной деятельности;
- коррекцией и развитием личностных качеств ребенка;
- воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности;
- формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение отражательной функции мозга и регуляции поведения и деятельности, поэтому распределение материала по физической культуре представлено концентрически с учетом возможностей обучающихся. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний.

В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях. Специфика деятельности обучающихся чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности. Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами,

жизнью, готовит обучающихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками.

При прохождении учебного материала необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования и т.д.).

В зависимости от условий учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока. Усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении надо использовать к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Программа предусматривает формирование у детей специфических умений и навыков, способов деятельности для учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- правильно выполнять комплексы упражнений;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр;
- выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч, бегать на скорость;
- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отрабатывать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- передвигаться на лыжах.

### **1.3. Цели и задачи.**

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

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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

#### **1.4. Сведения о программе.**

Данная Программа составлена на основе требований адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП) в предметной области «Физическая культура». Программа разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Настоящая Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов. Занятия по данной Программе проводятся в форме урока (40 мин). На курс 5 класс отведено 102 часа в год (3 часа в неделю). На курс 6-9 классов – 68 часов год (2 часа в неделю). Возможно изменение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как обучающиеся коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

#### **1.6. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Изучение предмета «Физкультура» помогает решать коррекционно – развивающие задачи по развитию психических процессов. В результате изучения курса у обучающихся формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении другим учебным предметам, расширяется и обогащается представление о непосредственно окружающем мире. Они получают некоторые представления о мире, которые находятся вне поля их чувствительного опыта.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

#### **1.7. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Программы, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

За счёт реализации программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» формируются личностные результаты освоения Программы через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения Программы на уроках физической культуры относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения Программы включают освоенные обучающимися знания и умения. Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражают:

- представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

***Минимальный уровень:***

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, 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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагога) 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);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагога);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагога);

- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- 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 педагога);
- 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 педагога), 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.

**1.8. Формы организации образовательного процесса.**

В основе методики лежат личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, обеспечивающие реализацию

развивающих задач учебного предмета. При этом используются разнообразные методы и формы обучения.

Типы уроков:

- урок с оздоровительной направленностью;
- развивающий урок;
- восстанавливающий урок;
- комбинированный урок;
- нестандартный урок.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция физических недостатков;
- коррекция движений, моторики, пространственной ориентировки;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно – образного и словесно - логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально – личностной сферы;
- обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Методы:

- словесные - рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения;
- методы изложения новых знаний;
- методы повторения, закрепления знаний;
- методы применения знаний
- методы контроля.

Формы контроля:

- индивидуальные: освоение техники изучаемых двигательных действий;
- уровень физической подготовленности.

Основной формой обучения является урок. Организация эффективного качественного учебного процесса обеспечивается сочетанием организационных форм:

- фронтальная работа, где происходит проблематизация и предъявляется необходимый минимум учебного материала;
- работа в постоянных парах (группах) – тренажер, повторение, закрепление материала, предъявленного в предшествовавшей фронтальной работе
- работа в парах (группах) сменного состава – глубокое освоение отдельных моментов материала по изучаемой теме;
- индивидуальная работа — самостоятельное выполнение заданий по теме урока.

Используются традиционные и современные методы обучения.

- объяснение нового материала с опорой на практические задания, на разнообразные по форме и содержанию карточки-схемы, памятки, опорные таблицы и т.д.;
- закрепление изученного материала с использованием многовариативного дидактического материала, предполагающего дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса и позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;
- обобщение и систематизация пройденного материала с использованием подвижных игр (спортивного характера, соревновательного типа);
- ИКТ-технологии.

Основные группы методов организации обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;



- элементы проблемно-поисковых методов.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## 2. Содержание учебного предмета

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

### 2.1. Учебно-тематическое планирование

#### 5 класс

№	Содержание Основные виды деятельности		Кол- во ча- сов
1	<b>Теоретические сведения</b>		
	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 образовательной организации.		В процессе урока
2	<b>Гимнастика</b>		
	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	37
	Практический материал	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.	

		Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	
3	<b>Легкая атлетика</b>		
	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.	16
	Практический материал	а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) 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; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.	
4	<b>Лыжная подготовка</b>		
	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.	31
	Практический материал	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и		18

	перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).	
Баскетбол	Теоретические сведения.	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся 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.
Настольный теннис	Теоретические сведения.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
	Практический материал	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.
Хоккей на полу	Теоретические сведения.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.
	Практический материал	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**6 класс**

№	Содержание Основные виды деятельности	Кол-во часов	
1	<b>Теоретические сведения</b>		
	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>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.</p> <p>Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</p> <p>Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</p>	В процессе урока	
2	<b>Гимнастика</b>		
	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	21
	Практический материал	<p>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.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	
3	<b>Легкая атлетика</b>		
	Теоретические сведения	<p>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.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p>	16

	Практический материал	<p>а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;</p> <p>б) 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; Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p>в) прыжки: отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "гнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в длину с места.</p> <p>г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень из различных исходных положений.</p>	
4	<b>Лыжная подготовка</b>		
	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.	21
	Практический материал	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).		10
	Баскетбол	Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся 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.
Настольный теннис	Теоретические сведения.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
	Практический материал	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.
Хоккей на полу	Теоретические сведения.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.
	Практический материал	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

№	Содержание Основные виды деятельности		Кол- во ча- сов
1	<b>Теоретические сведения</b>		
	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>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.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.</p> <p>Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</p> <p>Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде.</p>		В процессе урока
2	<b>Гимнастика</b>		
	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте.	21
	Практический материал	<p>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.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	
3	<b>Легкая атлетика</b>		
	Теоретические сведения	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника	16

		<p>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.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p>	
	Практический материал	<p>а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;</p> <p>б) 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;</p> <p>в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";</p> <p>г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>	
4	<b>Лыжная подготовка</b>		
	Теоретические сведения	<p>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.</p>	27
	Практический материал	<p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>	
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).</p>		10
Баскетбол	Теоретические сведения.	<p>Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p>	
	Практический материал	<p>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.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с</p>	



		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.
Настольный теннис	Теоретические сведения.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
	Практический материал	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.
Хоккей на полу	Теоретические сведения.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.
	Практический материал	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**8 класс**

№	Содержание Основные виды деятельности		Кол-во часов
1	<b>Теоретические сведения</b>		
	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>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.</p> <p>Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.</p> <p>Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</p> <p>Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</p>		В процессе урока
2	<b>Гимнастика</b>		
	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	21
	Практический материал	<p>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.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	
3	<b>Легкая атлетика</b>		
	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.	16

		Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	
	Практический материал	а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) 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; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.	
4	<b>Лыжная подготовка</b>		
	Теоретические сведения	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам	21
	Практический материал	Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).		10
Баскетбол	Теоретические сведения.	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся 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.	
	Практические	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание	

	кий материал	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.	
Настольный теннис	Теоретические сведения.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	
	Практический материал	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	
Хоккей на полу	Теоретические сведения.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	
	Практический материал	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	

## 9 класс

№	Содержание Основные виды деятельности		Кол-во часов
1	<b>Теоретические сведения</b>		
	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>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.</p> <p>Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.</p> <p>Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</p> <p>Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</p>		В процессе урока
2	<b>Гимнастика</b>		
	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	21

	Практический материал	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	
3	<b>Легкая атлетика</b>		
	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.	16
	Практический материал	а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) 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; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.	
4	<b>Лыжная подготовка</b>		
	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.	21
	Практический материал	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом,	

	материал	<p>скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.</p>	
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).</p>		10
Баскетбол	Теоретическое сведения.	<p>Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p>	
	Практический материал	<p>Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p>	
Волейбол	Теоретическое сведения.	<p>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.</p>	
	Практический материал	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).</p>	
Настольный теннис	Теоретическое сведения.	<p>Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.</p>	
	Практический материал	<p>Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>	
Хоккей на полу	Теоретическое сведения.	<p>Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p>	
	Практический материал	<p>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>	

## 2.2. Контрольно-оценочная деятельность

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты. Личностные результаты освоения Программы включают индивидуально-личностные качества, жизненные компетенции и ценностные установки обучающихся. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающихся (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Предметные результаты не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Для оценки достижений учащихся по физической культуре используются различные общепедагогические и специфические методы: демонстрация знаний в конкретной деятельности, метод наблюдения, метод вызова, метод упражнений, комбинированный метод. Данные методы применяются как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. Также одним из методов оценки является динамика физической подготовленности за определенный период времени.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Успеваемость по предмету определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Умения и навыки оцениваются по пятибалльной системе.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающемуся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных

действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом двигательных и интеллектуальных способностей.

### **3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем (шведская стенка, гимнастические палки, медболы, полусферы и др.), лыжи и лыжные палки, маты, шашки, мячи.

Для подготовки программы использованы ресурсы:

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 224 с.
2. В. И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013г.
3. В.М. Мозгова «Уроки физической культуры» / М., Просвещение, 2009г.
4. Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.
5. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014г.
7. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе. / М., ВЛАДОС, 2001 г.
8. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанные НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей», РАМН и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы при участии Нижегородской государственной медицинской академии, Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), 2012 г.
9. Письмо Минобрнауки от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
10. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям, утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г №90. Методические рекомендации утверждены Минспорта от 30.04.2019 г.
11. Даянова А.Р., Стреляева О.П. Уроки физической культуры в специальной (коррекционной) школе VIII вида: учебно-методическое пособие. Уфа: БашИФК. 2009. 53 с.

### **4. Приложения**

- Календарно-тематическое планирование 5 класса
- Календарно-тематическое планирование 6 класса
- Календарно-тематическое планирование 7 класса
- Календарно-тематическое планирование 8 класса
- Календарно-тематическое планирование 9 класса



Календарно-тематическое планирование

5 класс

№п/п	Тема урока	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	Дата
<b>1 четверть</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала;</li> <li>- знания о гигиене после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- выполнение исходных положений с контролем зрения;</li> <li>- реагирование на сигнал учителя, выполнение по образцу, принятие помощи;</li> <li>- сохранение равновесия на наклонной плоскости;</li> <li>- преодоление препятствий с незначительной помощью учителя;</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перенос груза любым удобным способом;</li> <li>- выполнение простых видов ходьбы;</li> <li>- пробег в медленном темпе 2 минуты;</li> <li>- выполнение прыжка в длину с места;</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для чего и когда применяют лыжи;</li> <li>- знание ТБ о передвижении с лыжами;</li> <li>- выполнение ступающего шага по лыжне;</li> <li>- свободное лыжное катание до 100 м.</li> </ul> <p><b>Спортивные и подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных правил игры в пионербол;</li> </ul>	
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение)		
3	Бег на 30 м.		
4	Бег на скорость 60м с высокого старта. Игра «Пятнашки маршем»		
5	Бег на скорость 60м с низкого старта. Игра «Перебежки с выручкой»		
6	Эстафетный бег 60 м по кругу.		
7	Бег на 60 м.		
8	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		
9	Бег по пересеченной местности без учёта времени.		
10	Прыжки ч/з скакалку на месте в различном темпе. Игра «Веревочка под ногами»		
11	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами «согнув ноги».		
12	Прыжок в длину в шаге. Фазы прыжка в длину с разбега.		
13	Прыжок в длину с места.		
14	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.		
15	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.		
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, дистанция 6м.		
17	Пионербол. Ознакомление с правилами. Расстановка игроков на площадке.		
18	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой. Игра «Мяч соседу»		
19	Медленный бег в равномерном темпе.		
20	Прыжки произвольным способом (на 2 и на 1 ноге) ч/з набивные Игра		

	«Прыжок за прыжком»	- выполнение передачи мяча в парах;	
21	Инструктаж по ТБ. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3).	- знать некоторые правила игры «Баскетбол»;	
22	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	- вести мяч, ловить и передавать мяч.	
23	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах Передвижение по наклонной плоскости.	<b>Достаточный уровень:</b>	
24	Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	<b>Гимнастика:</b>	
<b>2 четверть</b>		- выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала;	
25	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег (по кругу).	- знания о гигиене после занятий физическими упражнениями;	
26	Метание мяча в движущуюся цель.	- выполнение исходных положений без контроля зрения;	
27	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	- правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя;	
28	Пионербол. Основные правила игры в пионербол. Подача мяча двумя руками снизу.	- выполнение опорного прыжка через козла ноги врозь;	
29	Пионербол. Учебная игра.	- сохранение равновесия на наклонной плоскости;	
30	Боковая подача. Игра «Не дай мяч водящему»	- выбор рационального способа преодоления препятствия;	
31	Правила игры в баскетбол. Из истории игры.	<b>Легкая атлетика</b>	
32	Баскетбол. Основная стойка игрока.	- знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;	
33	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	- ходить спортивной ходьбой;	
34	Баскетбол. Остановка по сигналу учителя. Учебная игра.	- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;	
35	Баскетбол. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игра «Мяч с четырех сторон».	- правильно финишировать в беге на 60 м;	
36	Техника безопасности на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке.	- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.	
37	ОРУ с малыми мячами. Поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.	<b>Лыжная подготовка:</b>	
38	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	- знания о лыжном беге по прямой и по поворотам;	
39	Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места.	-координирование движений рук и ног при лыжном беге по повороту;	
40	Игра «С кочки на кочку»	- свободное лыжное катание до 200-300 м;	
41	Прыжки на скакалке	<b>Спортивные и подвижные игры:</b>	
		- знание правил расстановки	

42	Прыжок в длину с места.	игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих; - подавать боковую подачу, розыгрыш мяча на три паса. - знать общие сведения об игре «Баскетбол»; - вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.	
43	Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном и вертикальном положении		
44	Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.		
45	ОРУ с большими обручами. Игра «Через обруч»		
46	Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.		
47	Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.		
48	«Мост» из положения, лежа на спине.		
<b>3 четверть</b>			
49	Инструктаж по ТБ. Требования к лыжному снаряжению. Построение в одну колонну с лыжами в руках.		
50	Передвижение с лыжами под рукой. Построение в одну колонну на лыжах.		
51	Передвижение с лыжами на плече. Построение в одну колонну на лыжах.		
52	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.		
53	Передвижение ступающим шагом по лыжне.		
54	Ступающий шаг по лыжне. Игра «Снайперы»		
55	Передвижение скользящим шагом по лыжне.		
56	Скользящий шаг по лыжне.		
57	Спуск со склонов в низкой стойке.		
58	Спуск со склонов в основной стойке. Игра «Кто дальше»		
59	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».		
60	Попеременный 2-ход.		
61	Попеременный 2-ход без палок и держа их за середину.		
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.		
63	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 м. Игра «Догони»		
64	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60м. Игра «Быстрый лыжник»		
65	Тестирование по разделу лыжная подготовка.		

66	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Охотники»		
67	Инструктаж по ТБ. ОРУ с набивными мячами.		
68	Передача набивного мяча (вес 2кг) в колонне и шеренге.		
69	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей до 6кг на расстояние 20м.		
70	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		
71	Построение в различных местах зала по показу и по команде.		
72	Прохождение расстояния по ориентирам, без контроля зрения.		
73	Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего)		
74	Броски мяча о стену и ловля его после отскока		
75	Удары мяча о пол правой и левой рукой		
76	Инструктаж по ТБ. Бадминтон		
77	Подача бадминтон		
78	Игра бадминтон		
<b>4 четверть</b>			
79	Инструктаж по ТБ. Перелезание ч/з 2-3 препятствия разной высоты.		
80	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания.		
81	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.		
82	Лазание по гимнастической стенке по диагонали.		
83	Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.		
84	Правила по технике безопасности. Из истории «Пионербола»		
85	Правила игры в пионербол. Повторение нападающего удара.		
86	Розыгрыш мяча на три паса. Игра «Сохрани позу»		
87	Подача мяча различными способами. Учебная игра.		
88	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Игра «Не дай мяч водящему».		
89	Ведение мяча, выполнение штрафного броска. Учебная игра		

90	Инструктаж по ТБ. Прыжки ч/з скакалку.		
91	Прыжки произвольным способом (на 2 и на одной ноге).		
92	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		
93	Бег на 30 м.		
94	Бег на скорость. Игра «Бег за флажками»		
95	Бег 60м (низкий, высокий старт).		
96	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами «согнув ноги».		
97	Прыжок в длину в шаге. Фазы прыжка в длину с разбега.		
98	Кроссовая подготовка.		
99	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.		
100	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.		
101	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, дистанция 6м.		
102	Эстафетные соревнования «Готов к труду и обороне»		

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>		<b>Минимальный уровень:</b> <b>Гимнастика</b> - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу; - знать названия общеразвивающих упражнений, их цель; - соблюдать дистанцию в движении; <b>Легкая атлетика</b> - знать правила вложения эстафетной палочки в руку; - выполнение простых видов ходьбы; - пробежать в медленном равномерном темпе 3 мин; - бег 60 м без учета времени; - выполнять прыжок в длину с места; - метать малый мяч в цель без разбега. <b>Лыжная подготовка</b> - для чего и когда применяют лыжи; - знание ТБ о передвижении с лыжами; - выполнение ступающего шага по лыжне 40-6- м; - выполнение скользящего шага на отрезке 40-60 м; - свободное лыжное катание до 200 м. <b>Спортивные и подвижные игры</b> - знание основных правил игры в пионербол; - выполнение передачи мяча в парах; - знать некоторые правила игры «Баскетбол»; - вести мяч, ловить и передавать мяч; - бросать в корзину двумя руками.	
1.	Технике безопасности на уроках физической культуры.		
2.	Старты из различных положений. Высокий старт.		
3.	Бег 30м с высокого старта.		
4.	Медленный бег.		
5.	Беговые и прыжковые упражнения		
6.	Многоскоки.		
7.	Челночный бег 3х10м.		
8.	Упражнения на полусферах.		
9.	Упражнения с теннисными мячами.		
10.	Толкание набивного мяча весом 1 кг.		
11.	Броски набивного мяча сидя.		
12.	Бег 1 км.		
13.	Прыжки в длину.		
14.	Метание мяча весом 150гр.		
15.	Сдача нормативов по метанию мяча 150гр.		
16.	Бег 50м.		
<b>2 четверть</b>			
17.	Беговые прыжковые упражнения. Бег с преодолением малых препятствий.		
18.	Т.Б. на уроках по спортивным играм.		
19.	Баскетбол. Стойка, передвижение без мяча.		
20.	Баскетбол. Передвижение с мячом обводка.		
21.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
22.	Баскетбол. Передача мяча в парах, в движение.		
23.	Игра баскетбол.		
24.	Баскетбол. Броски в кольцо.		
25.	Эстафеты с элементами баскетбола.		
26.	Баскетбол. Игра по правилам		
27.	ТБ на уроках по волейболу.		
28.	Передача мяча двумя руками на месте.		
29.	Передачи мяча над собой.		
30.	Передачи мяча через сетку.		

31	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	<b>Достаточный уровень:</b> <b>Гимнастика</b> - знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; - соблюдать дистанцию в движении;	
32	Учебная игра в волейбол.		
<b>3 четверть</b>			
33	Спортивные игры.		
34	Инструктаж по ТБ, лыжная подготовка.	<b>Легкая атлетика</b> - знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - ходить спортивной ходьбой; - пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.	
35	Понимание подъема «лесенкой».		
36	Попеременный ход.	<b>Лыжная подготовка</b> - знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - правила передачи эстафеты; - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м; - пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке; - тормозить «плугом»; - преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	
37	Попеременный ход без палок.		
38	Передвижение на лыжах на скорость, 40м.	<b>Спортивные и подвижные игры</b> - знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч; - знать правила поведения игроков во время игры «баскетбол»;	
39	Передвижение на лыжах на скорость, 60м.		
40	Тестирование по разделу лыжная подготовка.		
41	Передвижение на лыжах до 1 км.		
42	Техника поворотов переступанием.		
43	Пионербол. Основные правила.		
44	Пионербол. Учебная игра.		
45	Перебрасывание мяча в парах.		
46	Подача мяча различными способами.		
47	ТБ на уроках гимнастики.		
48	Кувырок вперед.		
49	Упражнения на равновесия.		
50	Упражнения на осанку.		
51	Упражнения со скакалкой.		
52	ОРУ с гимнастической палкой.		
<b>4 четверть</b>			
53	Лазанье по шведской стенке.		
54	Упражнения на гибкость.		
55	Лазание па наклонной скамейке.		
56	Упражнения на полусферах.		
57	Упражнения с медболами.		
58	Упражнения на гибкость.		
59	Сдача контрольных нормативов.		
60	Метания мяча 1кг.		
61	Прыжки на скакалке.		
62	Инструктаж по ТБ бадминтон		

63	Подачи в бадминтоне.	- выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно правой-левой; - бросать в корзину двумя руками снизу с места.	
64	Игра бадминтон.		
65	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.		
66	Кроссовая подготовка. Без на 60м.		
67	Эстафеты.		
68	Ознакомление с футболом. Игра футбол.		



## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>			
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	<b>Минимальный уровень:</b> <b>Гимнастика</b> - знать что такое размыкание; - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу; - различать и выполнять команды по образцу «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - удерживать равновесие на гимнастическом скамейке; <b>Легкая атлетика</b> - знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - знать что такое кросс; - пройти в быстром темпе 10 мин; - знать технику старта; - бежать с переменной скоростью 3 мин; - бежать равномерно в медленном темпе 4 мин; - выполнять прыжок в высоту на месте; - толкать набивной мяч. <b>Лыжная подготовка</b> - знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - знать правила соревнований; - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м; - пройти в быстром темпе 100-200 м; - тормозить «плугом»; - свободное лыжное катание до 1000 м. <b>Спортивные и подвижные игры</b> - знать что такое волейбол; - знать как предупредить травмы; - выполнять нижнюю прямую подачу; - принимать мяч;	
2.	Тестирование. Бег на 30м с высокого старта.		
3.	Челночный бег 3х10м.		
4.	Высокий старт 30-40 м.		
5.	Бег на результат на 60м.		
6.	Эстафетный бег.		
7.	Метание мяча 150г.		
8.	Спринтерский бег.		
9.	Техника метания мяча на дальность, на точность		
10.	Тестирование. Наклон вперед из положения стоя.		
11.	Прыжок в длину с места.		
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
13.	Бег на 1000м.		
14.	Прыжковые упражнения.		
15.	Упражнения на фитболах.		
16.	Упражнения на полусферах.		
<b>2 четверть</b>			
17.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.		
18.	Техника ведения и передач мяча ногами.		
19.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.		
20.	Спортивная игра «Футбол».		
21.	Техника безопасности на уроках физической культуры.		
22.	Броски одной и двумя руками с места		
23.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
24.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
25.	Прыжки, акробатические комбинации.		
26.	Кувырок вперед, назад		
27.	Прыжки через скалку.		
28.	Ритмическая гимнастика и общая физическая подготовка.		
29.	Спортивная игра «Гандбол».		
30.	Стойка на лопатках.		

31.	Развитие силы.	- знать правила игры	
32.	Упражнения на гимнастической скамейке.	«Баскетбол»;	
<b>3 четверть</b>		- вести мяч, ловить и передавать мяч;	
33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	- бросать в корзину двумя руками.	
34.	Одновременный двух-шажный ход	<b>Достаточный уровень:</b>	
35.	Повороты на лыжах	<b>Гимнастика</b>	
36.	Передвижение на лыжах	- знать как правильно выполнять размыкания уступами;	
37.	Попеременный двушажный ход.	- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;	
38.	Одновременный бесшажный ход.	- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на скамейке;	
39.	Чередование различных лыжных ходов.	- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;	
40.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	- лазать по канату способом в два и три приёма;	
41.	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	<b>Легкая атлетика</b>	
42.	Виды торможение на лыжах.	- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;	
43.	Преодоление небольших трамплинов.	- знать основы кроссового бега, бег по виражу;	
44.	Виды подъемов на склон и спуски со склона.	- пройти в быстром темпе 20-30 мин;	
45.	Прохождение дистанции 500м.	- бежать с переменной скоростью 5 минут;	
46.	Шашки	- бежать равномерно в медленном темпе 8 минут;	
47.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	- выполнять толкание набивного мяча с места.	
48.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	<b>Лыжная подготовка</b>	
49.	Волейбол. Прием мяча снизу.	- знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;	
50.	Волейбол. Нижняя подача.	- знать правила соревнований;	
51.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;	
52.	Волейбол. Поддачи и удары.	- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;	
<b>4 четверть</b>		- тормозить лыжами и палками одновременно;	
53.	Баскетбол. Ведение и броски мяча.	- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	
54.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.		
55.	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча.		
56.	Баскетбол. Тактические действия.		
57.	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.		
58.	Челночный бег		
59.	Прыжковые упражнения.		
60.	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта.		
61.	Полоса препятствий.		
62.	Подъем туловища из положения лежа.		
63.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
64.	Эстафеты с элементами спортивных		

	игр.	<b>Спортивные и подвижные игры</b> - выполнять верхнюю прямую подачу; - играть в волейбол. - знать когда выполняются штрафные броски в баскетболе, сколько раз; - выполнять остановку прыжком и поворотом; - броски по корзине двумя руками от груди с места.	
65.	Футбол. Пас.		
66.	Футбол. Передвижение с мячами. Игра «Квадрат»		
67.	Футбол. Удары по воротам.		
68.	Игра в футбол		

## Календарно-тематическое планирование

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>		<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <p><b>Гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила переноса одного ученика любым способом;</li> <li>- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой под контролем;</li> <li>- изменять направление движения по команде;</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать простейшие правила выполнения бега, прыжков, метания;</li> <li>- знать правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;</li> <li>- знать где измеряется пульс;</li> <li>- бегать с переменной скоростью в течение 3 минут, в различном темпе;</li> <li>- выполнять прыжки в длину;</li> <li>- метать, толкать набивной мяч.</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о лыжном беге по прямой и по поворотам;</li> <li>- знать температурные нормы для занятий на лыжах;</li> <li>- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном, двухшажном ходе на отрезке 40-60 м;</li> <li>- пройти в быстром темпе 100-200 м;</li> <li>- свободное лыжное катание до 1000 м.</li> </ul> <p><b>Спортивные и подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил;</li> <li>- принимать и передавать мяч;</li> <li>- знать правила игры «Баскетбол»;</li> <li>- вести мяч, ловить и передавать мяч;</li> </ul>	
1.	Методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
2.	Тестирование. Бег на 300м.		
3.	Бег на короткие дистанции.		
4.	Техника метания мяча на дальность с разбега.		
5.	Бег на 2000 и 3000м.		
6.	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».		
7.	Тестирование. Прыжок в длину с места.		
8.	Тестирование. Бег на 30м с высокого старта.		
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
10.	Броски малого мяча на точность.		
11.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».		
12.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
13.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.		
14.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.		
15.	Удары по мячу подъемом ноги.		
16.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги.		
<b>2 четверть</b>			
17.	Футбольные упражнения с мячом.		
18.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
19.	Кувырок вперед.		
20.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.		
21.	Стойка на голове и руках.		
22.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».		
23.	Опорный прыжок.		
24.	Спортивная игра «Гандбол».		
25.	Броски и передачи в гандболе.		
26.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Эстафеты с		

	обручем.	- бросать в корзину двумя руками.	
27.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей туловища.	<b>Достаточный уровень:</b> <b>Гимнастика</b>	
28.	Упражнения с обручем.	- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;	
29.	Перетягивание каната. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;	
30.	Соревнования. Гимнастическая полоса препятствий.	- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;	
31.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп, круговые движения стопой по часовой стрелке, и против часовой стрелки.	- изменять направление движения по команде;	
32.	Лазанье по канату.	<b>Легкая атлетика</b>	
<b>3 четверть</b>		- знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;	
33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	- знать правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;	
34.	Попеременный двушажный ход.	- знать как измерять давление, пульс;	
35.	Одновременный бесшажный ход.	- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе;	
36.	Одновременный одношажный ход.	- выполнять прыжки в длину;	
37.	Чередование лыжных ходов.	- метать, толкать набивной мяч.	
38.	Коньковый ход на лыжах.	<b>Лыжная подготовка</b>	
39.	Подъемы на склон и спуски со склона.	- знать как правильно проложить учебную лыжню;	
40.	Торможение боковым соскальзыванием.	- знать температурные нормы;	
41.	Прохождение дистанции 2,5км на лыжах.	- выполнять поворот «упором»;	
42.	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	- сочетать попеременные ходы с одновременными;	
43.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	- пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши);	
44.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	- преодолеть на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).	
45.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
46.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	- знать правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил;	
47.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;	
48.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	- знать как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе;	
49.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	- выполнять ловлю и передачу	
50.	Волейбол. Тактические действия.		
51.	Волейбол. Игра по правилам.		
52.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.		
<b>4 четверть</b>			

53.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	мяча в парах в движении шагом; - ведение мяча в беге; - выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	
54.	Баскетбол. Штрафные броски.		
55.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.		
56.	Баскетбол. Перехват мяча.		
57.	Баскетбол. Нападение и защита.		
58.	Баскетбол. Игра по правилам.		
59.	Спортивные игры.		
60.	Тестирование. Прыжок в длину с места.		
61.	Тестирование. Бег на 300 м.		
62.	Тестирование. Бег на 30м с высокого старта.		
63.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
64.	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
65.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.		
66.	Бег на 2000 и 3000м.		
67.	Эстафетный бег.		
68.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.		

**Календарно-тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>		<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <p><b>Гимнастика</b> - знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения;</p> <p><b>Легкая атлетика</b> - знать упражнения разминки перед соревнованиями; - пройти в быстром темпе 2 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 8-10 минут; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; - преодолевать полосу препятствий на дистанции до 30 м; - прыгать в длину; - метать малый мяч; - толкать набивной мяч.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> - знать виды лыжного спорта; - знать технику лыжных ходов; - выполнять любой поворот на лыжах; - пройти в быстром темпе 100-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши)</p> <p><b>Спортивные и подвижные игры</b> - знать пользу спортивных игр; - играть в волейбол; - играть в баскетбол.</p> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <p><b>Гимнастика</b> - знать что такое строй; - знать как выполнять</p>	
1.	Методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
2.	Бег на 100м.		
3.	Тестирование. Бег на 300м.		
4.	Тестирование. Бег на 30м с высокого старта.		
5.	Тестирование. Прыжок в длину с места.		
6.	Метание мяча на дальность с разбега.		
7.	Бег на 2000 и 3000м.		
8.	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги», «ножницы».		
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.		
10.	Броски малого мяча на точность.		
11.	Прыжки в высоту.		
12.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
13.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.		
14.	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
15.	Удары по мячу подъемом ноги.		
16.	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги.		
<b>2 четверть</b>			
17.	Контрольный урок по теме «Футбол».		
18.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
19.	Длинный кувырок с разбега.		
20.	Стойка на голове и руках.		
21.	Опорные прыжки.		
22.	Спортивная игра «Гандбол».		
23.	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе.		

24.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения с обручем.	перестроения; <b>Легкая атлетика</b> - знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 12-15 минут; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; - преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 30 м; - метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридоре 10 м и в обозначенное место; - толкать набивной мяч весом 2 кг на результат со скачка.		
25.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Пролезь через обруч бегом.			
26.	Освоение общеразвивающих упражнений. «Сквозь обруч». Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.			
27.	Упражнения на дыхание, упражнения на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.			
28.	Упражнения для расслабления мышц, пассивное и активное растяжение мышц: потягивание конечностями, самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания.			
29.	Развитие координации. Кувырок вперед, кувырок назад.			
30.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, круговые движения кистями рук. Статическое напряжение мышц кисти при неполном разгибании пальцев с последующим расслаблением мышц потряхиванием.		<b>Лыжная подготовка</b> - знать виды лыжного спорта; - знать технику лыжных ходов; - выполнять поворот на параллельных лыжах;	
31.	Развитие силы.		- пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);	
32.	Лазанье по канату.		- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши)	
<b>3 четверть</b>			<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		- знать влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;	
34.	Попеременный двушажный ход.		- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;	
35.	Одновременный двушажный ход.		- блокировать нападающие удары;	
36.	Попеременный четырехшажный ход.		- знать что значит «тактика игры», роль судьи в баскетболе;	
37.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;		
38.	Чередование различных лыжных ходов.	- ведение мяча с обводкой.		
39.	Коньковый хо на лыжах.			
40.	Подъемы на склон и спуски со склона.			
41.	Торможение боковым соскальзыванием.			
42.	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.			
43.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.			



44.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
45.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	
46.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	
47.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	
48.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
49.	Волейбол. Блокирование.	
50.	Волейбол. Тактические действия.	
51.	Волейбол. Игра по правилам.	
52.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
<b>4 четверть</b>		
53.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	
54.	Баскетбол. Передача мяча и броски в баскетбольную корзину.	
55.	Баскетбол. Штрафные броски.	
56.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	
57.	Баскетбол. Перехват мяча.	
58.	Баскетбол. Нападение и защита.	
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	
60.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
61.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
62.	Тестирование. Прыжок в длину с места.	
63.	Тестирование. Бег на 30м с высокого старта.	
64.	Тестирование. Бег на 300м.	
65.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
66.	Бег на 2000 и 3000м.	
67.	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	
68.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	