

*Приложение к АООП образования обучающихся  
с нарушением интеллекта (вариант 1)*

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании  
Педагогического совета Организации  
Протокол № 4 от 24.03.2025

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБУ КО «Школа-интернат №7»  
А.Ю. Быстрова  
08 апреля 2025

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА  
(ВАРИАНТ 1)

7 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2025 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта (1 вариант), определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 № 479-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 7 класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с нарушением интеллекта (1 вариант), которая учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта и направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

Обучение физической культуре (7 класс) носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета. Организация учебного процесса основывается на заключении врача о физических возможностях учащихся и рекомендуемой физической нагрузке.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

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

*Приоритетные 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;

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;

- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

#### Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

#### Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к двигательной активности.

## 2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с нарушением интеллекта обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с нарушением интеллекта проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с нарушением интеллекта моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

- Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.
- Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.
- Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

В процессе обучения физической культуре учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

### **3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с нарушением интеллекта.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки программы для обучающихся с нарушением интеллекта реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

– обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования программы положены *следующие принципы*:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с нарушением интеллекта на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а «образовательной области»;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

#### **4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.**

*Технологии обучения:*

- коррекционно-развивающее обучение;
- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

*Средствами физического воспитания* являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы. Средства физического воспитания преимущественно направлены на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств.

Метод отражает способ взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности являются знания, способности ученика, его эмоции, воля, поведение, при этом сам он выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности. Воспитание и обучение детей интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности.

*Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с учащимися:*

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод развития физических способностей;
- игровой метод;
- метод регулирования психического состояния детей;
- метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
- метод воспитания личности.

В реабилитации детей с нарушением интеллекта используют 2 группы методов: *реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические.*

*К реабилитационно-педагогическим относятся:*

- компенсация - метод формирования заменителей,
- коррекция - метод устранения нарушений,
- подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня.

*Из спортивно-педагогических используют:*

- метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях;
- игровой метод.

*Приемы коррекционной направленности:*

- задания по степени по степени нарастающей трудности;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задание с опорой на несколько анализаторов;
- игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

*Формы обучения:*

– фронтальное и индивидуальное обучение.

*Типы уроков:*

- УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
- УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- УПОКЗ - уроки проверки, оценки, коррекции знаний;
- КУ - комбинированные уроки.
- Нестандартные уроки (урок-викторина, урок-игра и др.)

*Вид (форма) контроля:*

- УО - Устный опрос;
- ФО - Фронтальный опрос;
- СР - Самостоятельная работа;
- ИЗ - Индивидуальное задание;
- ПР - практическая работа;
- КР - Контрольная работа.

## **5. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Формирование базовых учебных действий обучающихся с нарушением интеллекта (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 7 классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с нарушением интеллекта.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД на уроках физической культуры состоит в формировании школьника с нарушением интеллекта как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами формирования и развития БУД являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;



На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

- личностные учебные действия;
- коммуникативные учебные действия;
- регулятивные учебные действия;
- познавательные учебные действия.

*Личностные учебные действия:* гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

*Регулятивные учебные действия:* принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

*Познавательные учебные действия:* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями, применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.

В процессе обучения необходимо осуществлять *мониторинг всех групп БУД*, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

| Балл     | Показатель                                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 баллов | действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;                                                |
| 1 балл   | смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи; |
| 2 балла  | преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;                                           |
| 3 балла  | способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя                  |
| 4 балла  | способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;                                               |
| 5 баллов | самостоятельно применяет действие в любой ситуации.                                                                                                            |

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с нарушением интеллекта сформированности БУД обучающихся определяется на момент завершения обучения в школе.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

*Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура» в 7 классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с нарушением интеллекта двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.*

*Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с нарушением интеллекта включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «физическая культура», готовность их применения.*

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

### Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- представление о правильной осанке;
- видах стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях.

### Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;

- представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

*Обучающиеся 7 класса должны знать:*

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

*Обучающиеся должны уметь:*

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места;
- участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам.

## **7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*Система оценки достижения обучающимися с нарушением интеллекта планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:*

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности;
- описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Результаты достижений обучающихся с нарушением интеллекта в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению *оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:*

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением интеллекта;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования детей с нарушением интеллекта, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с нарушением интеллекта оценке подлежат *личностные и предметные результаты*.

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержанием каждой образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с нарушением интеллекта необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки

планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

*Результаты овладения АООП* по физической культуре выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

|                             |                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| «удовлетворительно» (зачёт) | если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий |
| «хорошо»                    | от 51% до 65% заданий                                  |
| «очень хорошо» (отлично)    | свыше 65%                                              |

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения.

В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Текущая оценка знаний, умений и навыков учащихся позволяет постоянно следить за успешностью обучения своевременно обнаруживать пробелы в знаниях отдельных учеников, принимать меры к устранению пробелов и предупреждать неуспеваемость.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Для учащихся, отнесенных к подготовительной группе и специальной группе нагрузка снижается в зависимости от клинического диагноза. (основание: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. / Авт. Сост. Т.В.Дараева, и др. под общ. Редакцией М.Ю. Ушаковой. – М.: изд-во Глобус, 2010 – (образовательный стандарт)

*Текущий контроль* проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным четвертям. Порядок,

формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

*Промежуточная аттестация* обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля

#### Контрольные нормативы

| Физические способности | Физические упражнения                                                                                              | Мальчики |           |         | Девочки |           |         |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|                        |                                                                                                                    | низкий   | средний   | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| Скоростные             | Бег 30м. (с)                                                                                                       | 5.8      | 5.5-5.1   | 4.7     | 6.1     | 5.9-5.4   | 4.9     |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места (см)                                                                                        | 160      | 180-195   | 210     | 145     | 160-180   | 200     |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                                                                  | 1000     | 1200-1300 | 1450    | 850     | 1000-1150 | 1250    |
| Гибкость               | Наклон в перед из положения сидя, см                                                                               | 3        | 7-9       | 11      | 7       | 12-14     | 20      |
| Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа дев.), кол. раз | 2        | 6-7       | 9       | 5       | 13-15     | 17      |
| Координационные        | Челночный бег 3х10м. (с)                                                                                           | 9.0      | 8.7-8.3   | 8.0     | 9.9     | 9.4-9.0   | 8.6     |

Для учащихся, которым физические нагрузки противопоказаны по медицинским показаниям, промежуточная аттестация осуществляется в виде устных ответов по изученным темам

#### 8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

| №<br>п/п | Наименование разделов<br>и тем | Всего часов | Из них |                        |           | Итоговый<br>контроль | Примечание |
|----------|--------------------------------|-------------|--------|------------------------|-----------|----------------------|------------|
|          |                                |             | Теория | Практическая<br>работа | Экскурсии |                      |            |
|          | <b>I четверть</b>              |             |        |                        |           |                      |            |

|              |                      |           |          |           |          |          |  |
|--------------|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--|
| 1            | Легкая атлетика      | 8         | 1        | 6         |          | 1        |  |
| 2            | Кроссовая подготовка | 8         |          | 8         |          |          |  |
|              | <b>II четверть</b>   |           |          |           |          |          |  |
| 3            | Гимнастика           | 16        | 1        | 15        |          |          |  |
|              | <b>III четверть</b>  |           |          |           |          |          |  |
| 4            | Баскетбол            | 10        | 1        | 8         | 1        |          |  |
| 5            | Пионербол            | 10        | 1        | 9         |          |          |  |
|              | <b>IV четверть</b>   |           |          |           |          |          |  |
| 6            | Кроссовая подготовка | 8         | 1        | 7         |          |          |  |
| 7            | Легкая атлетика      | 8         |          | 6         | 1        | 1        |  |
| <b>ИТОГО</b> |                      | <b>68</b> | <b>5</b> | <b>59</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |

**Программа физической культуры рассчитана на 68 часов (34 учебных недели по 2 часа в неделю).**

## 9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Гимнастика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

#### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой". Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).



**Бег.** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

**Прыжки.** Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

**Метание.** Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Волейбол.** Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

**Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионерболла и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

**10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

| № | Наименование раздела программы и тем урока                                    | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания                                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса      | Вид контроля. | Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
|   | <b>I четверть</b>                                                             |              |           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |               |                                                |
|   | <b>Легкая атлетика</b>                                                        |              |           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |               |                                                |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке | 1            | УУНЗ      | Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы                                                                 | <b>Знать</b> требования инструкции.                                        | УО            | Презентация                                    |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон                            | 1            | УКЗНМ     | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | ПР            | Колодки стартовые                              |
| 3 | Низкий старт                                                                  | 1            | КУ        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров                                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта                        | ПР            | Колодки стартовые                              |
| 4 | Низкий старт                                                                  | 1            | КУ        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30                                                             | <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта                        | ПР            | Колодки стартовые                              |

|   |                                                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |    |                                         |
|---|-------------------------------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|
|   |                                                 |   |       | метров                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |    |                                         |
| 5 | Финальное усилие. Эстафетный бег                | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафетный бег.                                                                                                                          | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге | ПР | Спортивный мягкий инвентарь             |
| 6 | Финальное усилие. Эстафетный бег                | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафетный бег.                                                                                                                          | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге | ПР | Спортивный мягкий инвентарь             |
| 7 | Развитие скоростных способностей. Бег 60м       | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью            | ПР | Секундомер, стартовые колодки           |
| 8 | Развитие скоростных способностей. Бег 60м       | 1 | УУНЗ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью            | КР | Секундомер, стартовые колодки           |
|   | <b>II. Кроссовая подготовка</b>                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |    |                                         |
| 9 | Развитие силовых и координационных способностей | 1 | УВПУ  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с места     | ПР | Набивные мячи, рулетка, барьеры, обручи |

|    |                                                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |    |                                         |
|----|-------------------------------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|
| 10 | Преодоление препятствий                         | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий                                                                                                                            | <b>Уметь</b> в равномерном темпе преодолевать препятствия         | ПР | Барьеры, конусы                         |
| 11 | Развитие выносливости.                          | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500 м, девочки 3 х 300 м (в $\frac{3}{4}$ силы). Корректировка техники бега. Спортивные игры                                                              | <b>Уметь</b> выполнять многоскоки, специальные беговые упражнения | ПР | Мячи                                    |
| 12 | Развитие силовой выносливости                   | 1 | УУНЗ  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров                                   | <b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать преодолевать препятствия  | ПР | Барьеры, конусы.                        |
| 13 | Преодоление препятствий                         | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий                                                                                                                            | <b>Уметь</b> в равномерном темпе преодолевать препятствия         | ПР | Барьеры, конусы                         |
| 14 | Развитие силовых и координационных способностей | 1 | КУ    | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | <b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с места       | ПР | Набивные мячи, рулетка, барьеры, обручи |

|    |                                                   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |    |                               |
|----|---------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|
| 15 | Переменный бег                                    | 1 | КУ    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции               | ПР | Спортивный мягкий инвентарь   |
| 16 | Преодоление препятствий                           | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Уметь</b> в равномерном темпе преодолевать препятствия      | ПР | Барьеры, конусы               |
|    | <b>II четверть</b>                                |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |    |                               |
| 17 | Правила техники безопасности на уроках гимнастике | 1 | УВПУ  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физкультуры.                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках гимнастики | ФО | Спортивный мягкий инвентарь   |
| 18 | Акробатические упражнения                         | 1 | УУНЗ  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | <b>Уметь</b> выполнять комплекс кувырков                       | ПР | Карточки, гимнастические маты |
| 19 | Акробатические упражнения.                        | 1 | УКЗНМ | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувы-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Уметь</b> выполнять комплекс                                | ПР | Карточки, гимнастические ма-  |

|    |                                        |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |    |                                                |
|----|----------------------------------------|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|
|    |                                        |   |    | <p>рок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши -на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p>                                                         | кувырков                                                         |    | ты                                             |
| 20 | Комбинация. Акробатические упражнения. | 1 | КУ | <p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши -на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p> | <b>Уметь</b> выполнять комплекс кувырков                         | ПР | Карточки, гимнастические маты                  |
| 21 | Развитие гибкости                      | 1 | КУ | <p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой»</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | ПР | Гимнастические палки, скамейки, набивные мячи, |

|    |                                                       |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |    |                                                            |
|----|-------------------------------------------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|
|    |                                                       |   |       | через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |    |                                                            |
| 22 | Развитие гибкости, комплекс с гимнастическими палками | 1 | УВПУ  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.                                                                                                                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | ПР | Презентация, гимнастические палки, скамейки, набивные мячи |
| 23 | Развитие гибкости                                     | 1 | УКЗНМ | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.                                                                                                                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | ПР | Гимнастические палки, скамейки, набивные мячи,             |
| 24 | Упражнения в висе, равновесие                         | 1 | УВПУ  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); Девочки: подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате захватом его ногами скрестно. Упражнение на бревне (низкое). Комбинации из ранее освоенных элементов. | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе    | СР | Гимнастические палки, скамейки, перекладины                |
| 25 | Упражнения в висе, равновесие                         | 1 | УУНЗ  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенство-                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Уметь</b> выполнять строевые                                  | ПР | Гимнастические палки, скамейки,                            |

|    |            |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |    |                                          |
|----|------------|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|
|    |            |   |       | вание упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); Девочки: подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате захватом его ногами скрестно. Упражнение на бревне(низкое). Комбинации из ранее освоенных элементов.                                      | упражнения;<br>упражнения в<br>висе                          |    | перекладины                              |
| 26 | Равновесие | 1 | УКЗНМ | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной в перед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации ранее освоенных элементов | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастической скамейке | ПР | Гимнастические скамейки, бревно (низкое) |
| 27 | Равновесие |   | КУ    | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной в перед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Про-                                            | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастической скамейке | ПР | Гимнастические скамейки, бревно (низкое) |



|    |                                       |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |    |                                                     |
|----|---------------------------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
|    |                                       |   |       | стейшие комбинации ранее освоенных элементов                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |    |                                                     |
| 28 | Развитие координационных способностей | 1 | КУ    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой                                                                                                                                    | <b>Уметь</b> выполнять прыжки со скакалкой, различные виды челночного бега | ПР | Карточки, скакалки, кубики                          |
| 29 | Опорный прыжок.                       | 1 | УВПУ  | ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Прыжок согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине. Игры на внимание                                                                                                    | <b>Уметь</b> выполнять комплекс с гимнастическими палками                  | ПР | Гимнастические палки, скамейки, перекладины         |
| 30 | Опорный прыжок.                       | 1 | УКЗНМ | Ходьба, бег. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла, Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180градусов для мальчиков.                                                                                                                       | <b>Уметь</b> выполнять прыжок через козла ноги врозь                       | КР | Скакалки, гимнастический козел, гимнастические маты |
| 31 | Развитие силовых способностей         | 1 | УВПУ  | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировать технику выполнения упражнений                               | ПР | Карточки, набивные мячи                             |
| 32 | Опорный пры-                          | 1 | УУНЗ  | Ходьба, бег. Строевые упраж-                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Уметь</b> выпол-                                                        | ПР | Скакалки, гим-                                      |

|                     |                                                  |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |    |                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|
|                     | жок.                                             |   |       | нения. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла, Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов для мальчиков.                                                                                                                                                                                                 | нять прыжок через козла ноги врозь                      |    | настический козел, гимнастические маты |
| <b>III четверть</b> |                                                  |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |    |                                        |
|                     | <b>Баскетбол</b>                                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |    |                                        |
| 33                  | Правила техники безопасности на уроках Баскетбол | 1 | УУНЗ  | Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Знать</b> требования инструкции.                     | УО | Презентация                            |
| 34                  | Ловля и передача мяча                            | 1 | УКЗНМ | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча | ПР | Презентация, баскетбольный мяч         |
| 35                  | Ведение мяча                                     | 1 | КУ    | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; веде-                                                                                                                                                                                           | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.       | ПР | Карточки, баскетбольный мяч            |

|    |                        |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |    |                   |
|----|------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|-------------------|
|    |                        |   |       | ние мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.                                                                                                                                                                                     |                                               |    |                   |
| 36 | Бросок мяча            | 1 | КУ    | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | <b>Уметь</b> выполнять различные виды бросков | ПР | Баскетбольный мяч |
| 37 | Бросок мяча в движении | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра Корректировка техники ведения мяча.                                                | <b>Уметь</b> выполнять различные виды бросков | ПР | Баскетбольный мяч |
| 38 | Бросок мяча в движении | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра Корректировка техники ведения мяча.                                                | <b>Уметь</b> выполнять различные виды бросков | ПР | Баскетбольный мяч |

|    |                              |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |    |                   |
|----|------------------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|-------------------|
| 39 | Позиционное нападение        | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра                                      | <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении.        | ПР | Баскетбольный мяч |
| 40 | Позиционное нападение        | 1 | УУНЗ  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра                                      | <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении.        | ПР | Баскетбольный мяч |
| 41 | Тактика свободного нападения | 1 | УКЗНМ | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам | ПР | Баскетбольный мяч |
| 42 | Тактика свободного нападения | 1 | КУ    | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движе-                                                                                               | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам | ПР | Баскетбольный мяч |

|    |                                                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |    |                             |
|----|-------------------------------------------------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|
|    |                                                 |   |       | нии – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |    |                             |
|    | <b>Волейбол</b>                                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |    |                             |
| 43 | Правила техники безопасности на уроках волейбол | 1 | УУНЗ  | Правила техники безопасности на уроках волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физкультуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках гимнастики        | ФО | Спортивный мягкий инвентарь |
| 44 | Стойки и передвижения, повороты, остановки      | 1 | УКЗНМ | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | ПР | Волейбольный мяч, сетка     |
| 45 | Прием и передача мяча.                          | 1 | КУ    | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Корректировка техники выполнения упражнений                           | ПР | Волейбольный мяч, сетка     |

|    |                       |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |    |                         |
|----|-----------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----|-------------------------|
|    |                       |   |       | <p>чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра</p>                                                                                                                                                                           |                                             |    |                         |
| 46 | Прием и передача мяча | 1 | УВПУ  | <p>ОРУ. СУ. Комбинации из основных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра</p> | Корректировка техники выполнения упражнений | ПР | Волейбольный мяч, сетка |
| 47 | Прием и передача      | 1 | УКЗНМ | ОРУ. СУ. Комбинации из осво-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Корректировка                               | ПР | Волейбольный            |

|    |                                       |   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |    |                         |
|----|---------------------------------------|---|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|
|    | ча мяча                               |   |      | енных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра | техники выполнения упражнений                                          |    | мяч, сетка              |
| 48 | Подача мяча                           | 1 | УВПУ | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игр.                                                                                                                                                                                                                                             | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная   | ПР | Волейбольный мяч, сетка |
| 49 | Развитие координационных способностей | 1 | УУНЗ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Ходьба по ориентирам в услож-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уметь выполнять дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и коор- | ПР | Карточки, скакалки      |

|    |                        |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |    |                         |
|----|------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|
|    |                        |   |       | ненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов). Прыжки со скакалкой.                                                                                                                                                                                  | динацию движения                                                     |    |                         |
| 50 | Подача мяча            | 1 | УКЗНМ | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игр.          | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | ПР | Волейбольный мяч, сетка |
| 51 | Подача мяча            | 1 | КУ    | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игр.          | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | ПР | Волейбольный мяч, сетка |
| 52 | Нападающий удар (н/у.) | 1 | КУ    | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; | <b>Уметь</b> демонстрировать технику.                                | ПР | Волейбольный мяч, сетка |



|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|    |                                                                               |   |       |                                                                                                                                                                       |                                                  |    |                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|-----------------------------|
|    | <b>IV четверть</b>                                                            |   |       |                                                                                                                                                                       |                                                  |    |                             |
|    | <b>Кроссовая подготовка</b>                                                   |   |       |                                                                                                                                                                       |                                                  |    |                             |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке | 1 | УУНЗ  | Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы                               | <b>Знать</b> требования инструкции.              | УО | Презентация                 |
| 54 | Преодоление препятствий. Длительный бег                                       | 1 | УКЗНМ | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий                                               | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции | ПР | Презентация                 |
| 55 | Развитие выносливости                                                         | 1 | КУ    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега                       | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
| 56 | Развитие выносливости                                                         | 1 | КУ    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега                       | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |

|    |                                                 |   |       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |    |                             |
|----|-------------------------------------------------|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|
| 57 | Переменный бег                                  | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.                                                                                        | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции                           | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
| 58 | Кроссовая подготовка                            | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут                                                                                                                              | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции                           | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
| 59 | Развитие силовой выносливости                   | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат | Тестирование бега на 1000 метров                                           | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
| 60 | Гладкий бег                                     | 1 | КУ    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м                                                                                                                                                       | <b>Уметь</b> демонстрировать технику гладкого бега по стадиону             | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                          |   |       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |    |                             |
| 61 | Спринтерский бег Специальные беговые упражнения | 1 | УУНЗ  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2–3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 1 – 20 с.)                 | <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
| 62 | Спринтерский бег Специальные беговые упраж-     | 1 | УКЗНМ | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные бего-                                                                                                                                     | <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон в                            | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |

|    |                                                     |   |       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |    |                             |
|----|-----------------------------------------------------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|
|    | нения                                               |   |       | вые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2–3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 1 – 20 с.)                                                                                   | беge на короткие дистанции                                                 |    |                             |
| 63 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | КУ    | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | <b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беge на короткие дистанции | ПР | Спортивный мягкий инвентарь |
| 64 | Низкий старт                                        | 1 | КУ    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров                                                       | <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта                        | ПР | Колодки стартовые           |
| 65 | Низкий старт                                        | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров                                                       | <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта                        | ПР | Колодки стартовые           |
| 66 | Финальное усилие.                                   | 1 | УКЗНМ | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег                                                                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беge.           | ПР | Эстафетные палки            |
| 67 | Эстафетный бег                                      | 1 | УВПУ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег                                                                                      | <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беge.           | ПР | Эстафетные палки            |
| 68 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м          | 1 | УУНЗ  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 м. Бег 60 метров на результат                                                                                                 | <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью                       | КР | Карточки, колодки стартовые |

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Итого за год 68 час.</b> |
|-----------------------------|

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебно-методический комплект, программное обеспечение

**Учебник:** Матвеев А.П. Физическая культура. ФГОС 6-7 класс; АО Издательство «Просвещение», 2024 год <https://catalog.prosv.ru/item/39127>

Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2016.

Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018.

Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для с нарушением интеллекта) – Владос: Северо-Запад - 2017.

### Дидактические материалы

| №  | Название                      | Автор          | Издат. | Год изд. | Кол-во |
|----|-------------------------------|----------------|--------|----------|--------|
| 1  | Опорные таблицы по баскетболу | Дегтярёва И.Б. |        | 2016 г.  | 8      |
| 2. | Карточки по разделам программ | Дегтярёва И.Б. |        | 2017 г.  |        |

### Спортивный инвентарь

| № | Наименование         | Имеются в наличии | № | Наименование | Имеются в наличии |
|---|----------------------|-------------------|---|--------------|-------------------|
| 1 | Мячи баскетбольные   | 15/ 7             | 6 | Гантели      | 4комплектов       |
| 2 | Мячи волейбольные    | 5                 | 7 | Скакалки     | 20                |
| 3 | Медбольные мячи      | 7/6               | 8 | Барьеры      | 7/6               |
| 4 | Гимнастические палки | 12                |   |              |                   |
| 5 | Обручи               | 98                |   |              |                   |

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная Физическая культура (Адаптивная физическая культура)в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2019.
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2017.
3. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульяновцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017.
4. Газета. Спорт в школе. – М: «Первое сентября».

5. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2018.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура (Адаптивная физическая культура) в коррекционном образовании : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2017.
7. Евсеев, С. П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для детей в возрасте от 4 до 18 лет лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения) / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. — СПб.: СПб-НИИФК, 2017.
8. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016.
9. Журнал. Физическая культура (Адаптивная физическая культура) в школе. — М: «Школа - Пресс 1».
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2019.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2017.

#### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ:

<https://myschool.edu.ru/> ФГИС «МОЯ ШКОЛА»;  
<http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал;  
<http://Iobraz.ru> – Образование;  
<https://edsoo.ru/metodicheskie-seminary/>;  
<https://edsoo.ru/>

## 12. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.

[illegible]