

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Иркутского районного

муниципального образования

МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МОУ ИРМО
"Пивоваровская СОШ"**

**Кадникова М.В.
95/1 ОД от «28» августа 2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

образовательной области «Физическая культура»

для обучающихся 2-9 классов

с. Пивовариха 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» образовательной области «Физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5–9 классов относится ко II этапу обучения, который направлен на расширение, углубление и систематизацию знаний и умений, обучающихся в обязательных предметных областях, овладение некоторыми навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Цель:

Цель II этапа направлена на всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитать интерес к физической культуре и спорту;
- овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развивать и совершенствовать волевую сферу; формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитать нравственные качества и свойства личности; содействовать военно-патриотической подготовке.

Программа по физической культуре для обучающихся V–IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I–IV классов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является важной составляющей частью образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Овладение знаниями и умениями по физической культуре связаны с сохранением и укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет	Образовательная часть	Цели и задачи с учетом воспитательных направлений	Межпредметные связи учебного предмета
Адаптивная физическая культура	Физическая культура	<p>Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование человека, способного к принятию ответственных решений, к проявлению нравственного поведения в любой жизненной ситуации.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать личностные качества, прививать ей основополагающие принципы нравственности: доброты, честности, желания заботиться о ближнем, укрепления семейных уз, любви к детям, уважения к старшим. - усваивать лучшие моральные и нравственные принципы, выработанных человечеством на протяжении своей истории, сохранять историческую преемственность поколений; воспитывать патриотов России. Жить по принципу: «В здоровом теле, здоровый ДУХ!» <p>сохранять и приумножать нравственные, культурные и</p>	<p>Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.</p> <p>Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.</p> <p>География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.</p> <p>Межпредметные связи на уроках физической культуры устанавливаются прежде всего с окружающим миром, ОБЖ, литературой, историей.</p> <p>При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической</p>

		<p>научные ценности общества; развивать национальную культуру; воспитывать граждан демократического государства, уважающих права и свободы личности; объединять усилия семьи, в воспитании детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - усваивать представления, понятия, правила, принципы, условия успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развивать физические и психические качества и способности, а также опыта их практического применения; - создавать стимулы, мотивы, ценности, нормы, установок осознанного использования физических упражнений; - обучаться и воспитывать лиц с умственной отсталостью это максимальное преодоление (ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер, нарушенных дефектами коры головного мозга. 	<p>культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями должна способствовать социализации ученика в обществе. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир (п/и «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное» и т.д., наблюдение за погодой и выбор одежды для занятий спортом), развитие речи (заучивание считалок), математика (счет во время выполнения упражнений). При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин,</p>
--	--	---	--

			<p>целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности».</p>
--	--	--	--

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета «Адаптивная физическая культура» характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии. В адаптивной физической культуре коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Коррекционно-развивающая направленность неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана для обучающихся 5 – 9 классов. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут). Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в объеме 238 часов.

На каждый класс:

5 класс - 34 часов (1 час в неделю при 34 учебных неделях);

6 класс – 34 часа (1 час в неделю при 34 учебных неделях)

7 класс - 34 часов (1 час в неделю при 34 учебных неделях);

8 класс - 34 часов (1 час в неделю при 34 учебных неделях);

9 класс-102 часа (3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в календарно-тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ПрАООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Личностные результаты

- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

Планируемые результаты 9 класс

Минимальный уровень:

- ✓ знание о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- ✓ демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- ✓ понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- ✓ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- ✓ выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- ✓ знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- ✓ демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- ✓ определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- ✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

- ✓ участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- ✓ применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической и теоретической подготовленности* (сформированности знаний в области физической культуры) обучающихся.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- ✓ осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- ✓ самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- ✓ положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- ✓ понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- ✓ умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- ✓ использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ✓ обращение за помощью;
- ✓ восприятие инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ изменение своего поведения с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- ✓ адекватное соблюдение ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- ✓ включение в деятельность, следование предложенному плану и работа в общем темпе;
- ✓ участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- ✓ соотношение своих действий и их результаты с заданными образцами, оценка своей деятельности, оценка ее с учетом предложенных критериев, корректировка своей деятельности с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- самостоятельный мониторинг за состоянием своего здоровья;
- неукоснительное следование базовым нормам здорового образа жизни;
- ежедневное совершенствование своей общей физической подготовки;
- знание и применение на практике правил основных спортивных игр и соревнований по разным видам спорта;
- умение выполнять комплексы гимнастических упражнений с элементами акробатики;
- свободное владение всеми видами передвижений на беговых лыжах;
- выполнение элементов базовой строевой подготовки;
- тотальное знание и строгое соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре;
- умение самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

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

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

5 класс					
№	Раздел/подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной деятельности	Результаты разделов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	Техника безопасности и на уроках физической культуры. Личная гигиена при занятиях физической культурой	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры. Личная гигиена при занятиях физической культурой.	формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. - формирование знаний о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. - приобретение знаний в области гигиены человека. - формирование правильного отношения к своим товарищам по классу, команде.
2	Гимнастика, акробатика. элементы акробатических упражнений.	10	1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ. 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. 3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками.	Упражнения на формирование правильной осанки. Построения, выполнение команд учителя. Ходьба (сочетание различных видов). Общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения на формирование правильной осанки. Висы, упражнения на равновесие. Комплексы из ранее разученных акробатических упражнений. Одноименные и разноименные движения рук и ног при выполнении упражнений. Выполнение ранее изученных команд (перестроения, повороты, ходьба в обход с поворотами на углах, смена ног, остановка по требованию учителя). Ходьба в быстром темпе, ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Упражнения на равновесие для сохранения правильной осанки: с удержанием груза на	<u>Планируемые личностные результаты</u> - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми нормами

			<p>Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.</p> <p>4. Упражнения с большими обручами.</p> <p>5. Упражнения с малыми мячами.</p> <p>6. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг).</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>7. Простые и смешанные висы и упоры.</p> <p>8. Переноска груза и передача предметов.</p> <p>9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.</p> <p>10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставным</p>	<p>голове; ходьба по гимнастической скамейке с упражнениями с мячом. «Мостик» из положения лежа. Кувырок вперед, назад из положения упор присев.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке (переходы, висы, упоры).</p> <p>Подтягивание на перекладине, отжимание. Колесо</p>	<p>социального взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - проявление готовности к самостоятельной жизни. <p><u>Планируемые</u></p>
--	--	--	---	--	---

			и шагами. 11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. 12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Обучение кувырку вперед, назад.		<u>предметные результаты</u> <u>Минимальный уровень:</u> - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); - комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - выполнение
3	Легкая атлетика	10	1. Перестроение из одной шеренги в круг. 2. Ходьба и бег в колонне. 3. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. 4. Непрерывный бег с изменением темпа. 5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки в длину с разбега.	Ходьба Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по	

			<p>7.Прыжки с высоты с мягким приземлением м.</p> <p>8. Метание с места в горизонтальную цель.</p> <p>9. Метание с места в вертикальную цель.</p> <p>10. Метание мяча из седа из-за головы.</p> <p>11. Прыжки в длину с места.</p> <p>12. Метание м/мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>13. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.</p> <p>14. Бег 30м. Подвижные игры с мячом.</p> <p>15. Бег 60м.</p> <p>16.Кроссовая подготовка.</p>	<p>кругу).</p> <p>Прыжки</p> <p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.</p> <p>Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.</p> <p>Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).</p> <p>Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.</p> <p>Метание</p> <p>Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.</p> <p>Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.</p> <p>Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p> <p>«Низкий», «высокий» старт.</p> <p>Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Бег на разное расстояние с разной скоростью. Различные виды прыжков с места; с приземлением в обозначенное место; 4–6 прыжков на дальность с фиксированием времени (повторить вдвое медленнее).</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с ограничением места отталкивания до 1 м.</p>	<p>акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <p>- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники</p>
4	Подвижные и спортивные игры.	14	<p>1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами</p>	<p>Пионербол</p> <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.</p> <p>Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке,</p>	<p>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники</p>

		<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.</p> <p>3. подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.</p> <p>4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.</p> <p>5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру в пионерболе.</p> <p>6. Броски и ловля мяча в парах в движении.</p> <p>7. Правила перехода во время игры.</p> <p>8. Набрасывание мяча в свободную зону.</p> <p>9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными</p>	<p>ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола, баскетбола.</p> <p>Мини-футбол. Ознакомление с правилами и расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок теннисного мяча о пол. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Совершенствование хваток. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки</p> <p>Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Поддачи мяча. Удары накатом. Поддачи мяча. Удары накатом. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Обучение учебной игре с элементами подач.</p>	<p>лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в</p>
--	--	--	--	---

			<p>упражнения ми. 10. Мини-футбол. 11. Настольный теннис. - Правила игры. Стойки, перемещения. - Стойка игрока. Держание ракетки. - Стойки, перемещения и остановки. - Хватка ракетки. Жонглирование мячом. - Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. - Плоскости вращения мяча. - Упражнения у стены с ракеткой. - Удары по мячу на столе. - Упражнения с придачей мячу вращения. - Техника подачи прямым ударом. - Атакующие удары по</p>	<p>Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.</p>	<p>пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
--	--	--	---	---	--

			диагонали. - Игра в защите. - Подачи мяча. Учебная игра. - Учебная игра с элементами подач.		
	ИТОГО:	34			
6 класс					
	Раздел/под раздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной деятельности	Результаты разделов
1	Основы знаний о физической культуре .	В процессе занятий	Техника безопасност и на уроках физической культуры. Личная гигиена при занятиях физической культурой	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.	- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. - формирование знаний о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. - приобретение знаний в области гигиены человека. - формирование правильного отношения к своим товарищам по классу, команде.
2	Гимнастика, акробатика. элементы акробатических упражне	10	1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд:	<u>Планируемые личностные результаты</u> - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформированность

ний.		<p>месте переступани ем. ОРУ. 2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. 3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 4. Упражнения с большими обручами. 5. Упражнения с малыми мячами. 6. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке. 7. Простые и смешанные висы и упоры. 8. Переноска груза и передача предметов. 9. Лазание и</p>	<p>«Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; -упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений; - кувырок вперед, назад, «мост».</p>	<p>адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление</p>
------	--	---	--	--

			<p>перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.</p> <p>10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставным и шагами.</p> <p>11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.</p> <p>Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.</p> <p>12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.</p> <p>13. Совершенствование кувырку вперед, назад.</p>	<p>сопереживания к чувствам других людей;</p> <p>- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>- проявление готовности к самостоятельной жизни.</p> <p><u>Планируемые предметные результаты Минимальный уровень:</u></p> <p>- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>- выбор (под руководством учителя)</p>
3	Легкая атлетика	10	<p>1. Перестроение из одной шеренги в круг.</p>	<p><u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на</p>

		<p>2. Ходьба и бег в колонне.</p> <p>3. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.</p> <p>4. Непрерывный бег с изменением темпа.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>7. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>8. Метание с места в горизонтальную цель.</p> <p>9. Метание с места в вертикальную цель.</p> <p>10. Метание мяча из-за головы.</p> <p>11. Прыжки в длину с места.</p> <p>12. Метание м/мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>13. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном</p>	<p>координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.</p> <p>Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p> <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.</p>	<p>спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</p> <p>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p>
--	--	--	---	---

			<p>темпе. 14. Бег 30м. Подвижные игры с мячом. 15. Бег 60м. 16. Кроссовая подготовка</p>		<p>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. <u>Достаточный уровень:</u> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками,</p>
4	Подвижные и спортивные игры.	14	<p>1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений. 2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом. 3. Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе. 4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе. 5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру в пионерболе. 6. Броски и ловля мяча в парах в</p>	<p>Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Мини-футбол. Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. 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 пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола; Подвижные игры для развития выносливости. Настольный теннис: Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок теннисного мяча о пол. Совершенствование выпадов,</p>	<p>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. <u>Достаточный уровень:</u> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками,</p>

			<p>движении.</p> <p>7. Правила перехода во время игры.</p> <p>8. Набрасывание мяча в свободную зону.</p> <p>9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.</p> <p>10. Мини-футбол.</p> <p>11. Настольный теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила игры. Стойки, перемещения. - Стойка игрока. Держание ракетки. - Стойки, перемещения и остановки. - Хватка ракетки. Жонглирование мячом. - Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. - Плоскости вращения мяча. - Упражнения у стены с 	<p>хваток, передвижения.</p> <p>Совершенствование хваток.</p> <p>Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки</p> <p>Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.</p> <p>Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.</p> <p>Поддачи мяча. Удары накатом.</p> <p>Поддачи мяча. Удары накатом.</p> <p>Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.</p> <p>Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Обучение учебной игре с элементами подач. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.</p> <p>Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.</p>	<p>осуществление их объективного судейства;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение
--	--	--	---	--	--

			<p>ракеткой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удары по мячу на столе. - Упражнения с придачей мячу вращения. - Техника подачи прямым ударом. - Атакующие удары по диагонали. - Игра в защите. - Подачи мяча. <p>Учебная игра.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учебная игра с элементами подач. 		<p>спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
	ИТОГО:	34			

7 класс				
Раздел/подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной деятельности	Результаты разделов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятий	Техника безопасност и на уроках физической культуры. Личная гигиена при занятиях физической культурой	Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. - формирование знаний о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

				<p>приобретение знаний в области гигиены человека.</p> <p>- формирование правильного отношения к своим товарищам по классу, команде.</p>
<p>Гимнастика, акробатика. элементы акробатических упражнений.</p>	6	<p>1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.</p> <p>2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</p> <p>3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.</p> <p>4. Упражнения с большими обручами.</p> <p>5. Упражнения с малыми мячами.</p> <p>6. ОРУ с</p>	<p>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», противходом.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <p>— упражнения на осанку;</p> <p>— дыхательные упражнения;</p> <p>— упражнения в расслаблении мышц:</p> <p>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <p>- с гимнастическими палками;</p> <p>- с большими обручами;</p> <p>- с малыми мячами;</p> <p>- с набивными мячами;</p> <p>- упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки,):</p> <p>- простые и смешанные висы и упоры;</p> <p>- переноска груза и передача предметов;</p>	<p><u>Планируемые личностные результаты</u></p> <p>- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</p> <p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>- сформированность</p>

		<p>набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке. 7. Простые и смешанные висы и упоры. 8. Переноска груза и передача предметов. 9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них. 10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставным и шагами. 11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных</p>	<p>- танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений; - кувырок вперед, назад, «мост».</p>	<p>навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - проявление готовности к самостоятельной жизни. <u>Планируемые предметные результаты Минимальный уровень:</u> - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в</p>
--	--	--	---	--

		<p>местах зала по показу и команде учителя.</p> <p>12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.</p> <p>13. Совершенствование кувырку вперед, назад.</p>		<p>постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
Легкая атлетика.	10	<p>1. Перестроение из одной шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне.</p> <p>3. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.</p> <p>4. Непрерывный бег с изменением темпа.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>7. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>8. Метание с места в горизонтальную цель.</p> <p>9. Метание с места в вертикальную</p>	<p><u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> 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 высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.</p> <p><u>Метание.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной

		<p>ю цель.</p> <p>10. Метание мяча из седа из-за головы.</p> <p>11. Прыжки в длину с места.</p> <p>12. Метание м/мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>13. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.</p> <p>14. Бег 30м. Подвижные игры с мячом.</p> <p>15. Бег 60м.</p> <p>16. Эстафетный бег.</p> <p>17. Кроссовый бег.</p>	<p>головы, через голову.</p> <p>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.</p>	<p>деятельности;</p> <p>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований:</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <p>- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль</p>
Подвижные и спортивные игры.	18	<p>1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений .</p> <p>2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.</p> <p>3. Подача мяча двумя</p>	<p>Пионербол.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.</p> <p>Мини-футбол.</p> <p>Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение</p>	<p>устройств на уроке физической культуры.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <p>- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль</p>

		<p>руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.</p> <p>4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.</p> <p>5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру в пионерболе.</p> <p>6. Броски и ловля мяча в парах в движении.</p> <p>7. Правила перехода во время игры.</p> <p>8. Набрасывание мяча в свободную зону.</p> <p>9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.</p> <p>10. Мини-футбол.</p> <p>11. Настольный теннис: - Правила игры. Стойки, перемещения.</p>	<p>мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.</p> <p>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 пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.</p> <p>Настольный теннис: Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок теннисного мяча о пол. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Совершенствование хваток. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки</p> <p>Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Поддачи мяча. Удары накатом. Поддачи мяча. Удары накатом. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Обучение учебной игре с элементами подач. Обучение техники «срезка» мяча. Поддача мяча «накатом». Совершенствование техники движения ногами, руками в</p>	<p>осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Стойка игрока. Держание ракетки. - Стойки, перемещения и остановки. - Хватка ракетки. Жонглирование мячом. - Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. - Плоскости вращения мяча. - Упражнения у стены с ракеткой. - Удары по мячу на столе. - Упражнения с придачей мячу вращения. - Техника подачи прямым ударом. - Атакующие удары по диагонали. - Игра в защите. - Подачи мяча. Учебная игра. - Учебная игра с элементами подач. - Подача 	<p>игре, техника подач.</p> <p>Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	--	---	---	--

		<p>мяча «накатом».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поддача мяча «подрезкой» . - Игра на счет различными ударами. - Игра с коротких и длинных мячей. - Удары «накатом» слева направо. - Удары «накатом» справа налево. - «Срезка» справа. - Срезка «слева». 		
ИТОГО:	34			
8 класс				
Раздел/подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной деятельности	Результаты разделов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятий	Техника безопасност и на уроках физической культуры. Личная гигиена при занятиях физической культурой	Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. - формирование знаний о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. - приобретение знаний в области гигиены человека. - формирование

				правильного отношения к своим товарищам по классу, команде.
Гимнастика, акробатика. элементы акробатических упражнений.	10	<p>1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием.</p> <p>ОРУ.</p> <p>2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</p> <p>3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.</p> <p>4. Упражнения с большими обручами.</p> <p>5. Упражнения с малыми мячами.</p> <p>6. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг).</p> <p>Упражнения</p>	<p>Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <p>Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. Акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; 	<p><u>Планируемые личностные результаты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных

		<p>на гимнастической скамейке. 7. Простые и смешанные висы и упоры. 8. Переноска груза и передача предметов. 9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них. 10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставным и шагами. 11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений; - кувырок вперед, назад, «мост». 	<p>социальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - проявление готовности к самостоятельной жизни. <p><u>Планируемые предметные результаты Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений
--	--	--	---	--

		12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Совершенствование кувырку вперед, назад.		тела и его частей (в положении стоя); - комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
Легкая атлетика.	10	1. Перестроение из одной шеренги в круг. 2. Ходьба и бег в колонне. 3. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. 4. Непрерывный бег с изменением темпа. 5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки в длину с разбега. 7. Прыжки с высоты с мягким приземлением. 8. Метание с места в горизонтальную цель. 9. Метание с места в вертикальную цель. 10. Метание мяча из седа из-за	<u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. <u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. <u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. <u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и гимнастических

		<p>головы.</p> <p>11. Прыжки в длину с места.</p> <p>12. Метание м/мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>13. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.</p> <p>14. Бег 30м. Подвижные игры с мячом.</p> <p>15. Бег 60м.</p> <p>16. Эстафетный бег.</p> <p>17. Кроссовый бег.</p>	<p>Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p> <p>Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.</p>	<p>комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений
Подвижные и спортивные игры.	14	<p>1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений .</p> <p>2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.</p> <p>3. Поддача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в</p>	<p>Пионербол.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.</p> <p>Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционные; - с элементами 	<p>тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений

		<p>пионерболе.</p> <p>4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.</p> <p>5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.</p> <p>Передача мяча партнёру в пионерболе.</p> <p>6. Броски и ловля мяча в парах в движении.</p> <p>7. Правила перехода во время игры.</p> <p>8. Набрасывание мяча в свободную зону.</p> <p>9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.</p> <p>10. Мини-футбол.</p> <p>11. Настольный теннис.</p> <p>- Правила игры.</p> <p>Стойки, перемещение.</p> <p>- Стойка игрока.</p> <p>Держание ракетки.</p>	<p>общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;</p> <p>- с бегом на скорость;</p> <p>- с прыжками в высоту, длину;</p> <p>- с метанием мяча на дальность и в цель;</p> <p>- с элементами пионербола, и мини-футбола;</p> <p>- с элементами баскетбола;</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>Передвижение игрока приставными шагами.</p> <p>Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток.</p> <p>Бросок теннисного мяча о пол.</p> <p>Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.</p> <p>Совершенствование хваток.</p> <p>Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки</p> <p>Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.</p> <p>Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.</p> <p>Поддачи мяча. Удары накатом.</p> <p>Поддачи мяча. Удары накатом.</p> <p>Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.</p> <p>Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Обучение учебной игре с элементами подачи. Обучение техники «срезка» мяча. Подача мяча «накатом».</p> <p>Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.</p> <p>Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре</p>	<p>для укрепления мышечного корсета;</p> <p>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</p> <p>- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с</p>
--	--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Стойки, перемещения и остановки. - Хватка ракетки. Жонглирование мячом. - Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. - Плоскости вращения мяча. - Упражнения у стены с ракеткой. - Удары по мячу на столе. - Упражнения с придачей мячу вращения. - Техника подачи прямым ударом. - Атакующие удары по диагонали. - Игра в защите. - Подачи мяча. Учебная игра. - Учебная игра с элементами подач. - Подача мяча «накатом». - Подача мяча 	<p>теннис. Совершенствование техники выполнения «подставки» справа.</p>	<p>природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	--	---	---	--

		<p>«подрезкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра на счет различными ударами. - Игра с коротких и длинных мячей. - Удары «накатом» слева направо. - Удары «накатом» справа налево. - «Срезка» справа. - Срезка «слева». 		
ИТОГО:	34			

9 класс				
Раздел/подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды деятельности	Результаты разделов
Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятий	Техника безопасности на уроках физической культуры. Личная гигиена при занятиях физической культурой	Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. - формирование знаний о причинах возникновения травм во время занятий

				физическими упражнениями. - приобретение знаний в области гигиены человека. - формирование правильного отношения к своим товарищам по классу, команде.
Гимнастика, акробатика. элементы акробатических упражнений.	30	1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием . ОРУ. 2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. 3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 4. Упражнения с большими обручами. 5. Упражнения с малыми мячами. 6. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастическо	Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 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: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась	<u>Планируемые личностные результаты</u> - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми

		<p>й скамейке.</p> <p>7. Простые и смешанные висы и упоры.</p> <p>8. Переноска груза и передача предметов.</p> <p>9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.</p> <p>10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастическо й скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасывани ем и ловлей мяча, приставными шагами.</p> <p>11. Развитие координацион ных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.</p> <p>12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.</p> <p>13. Совершенст вование кувырку вперед, назад.</p>	<p>руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - кувырок вперед, назад, «мост». 	<p>нормами социального взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующи х возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированнос ть навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательн ости, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам
Легкая атлетика.	30	1. Перестроение	<u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин).	

		<p>из одной шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне.</p> <p>3. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.</p> <p>4. Непрерывный бег с изменением темпа.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>7. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>8. Метание с места в горизонтальную цель.</p> <p>9. Метание с места в вертикальную цель.</p> <p>10. Метание мяча из седа из-за головы.</p> <p>11. Прыжки в длину с места.</p> <p>12. Метание м/мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>13. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.</p> <p>14. Бег 30м. Подвижные игры с мячом.</p> <p>15. Бег 60м.</p>	<p>Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.</p> <p>Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок.</p> <p>Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча</p>	<p>других людей;</p> <p>- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>- проявление готовности к самостоятельной жизни.</p> <p><u>Планируемые предметные результаты Минимальный уровень:</u></p> <p>- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;</p> <p>комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела</p>
--	--	---	---	---

		16. Эстафетный бег. 17. Кроссовый бег.	весом до 2—3 кг со скачка в сектор. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.	и его частей (в положении стоя); - комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба
Подвижные и спортивные игры.	42	1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений. 2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом. 3. Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе. 4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе. 5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру в пионерболе. 6. Броски и ловля мяча в парах в движении. 7. Правила перехода во время игры. 8. Набрасывание мяча в свободную зону. 9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра. 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 пионербола, и мини-футбола; - с элементами баскетбола; Настольный теннис: Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок теннисного	

		<p>упражнениями</p> <p>. 10. Мини-футбол. 11. Настольный теннис.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила игры. Стойки, перемещения. - Стойка игрока. Держание ракетки. - Стойки, перемещения и остановки. - Хватка ракетки. Жонглирование мячом. - Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. - Плоскости вращения мяча. - Упражнения у стены с ракеткой. - Удары по мячу на столе. - Упражнения с придачей мячу вращения. - Техника подачи прямым ударом. - Атакующие удары по диагонали. - Игра в защите. - Подачи мяча. Учебная игра. - Учебная игра с элементами подач. 	<p>мяча о пол.</p> <p>Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.</p> <p>Совершенствование хваток.</p> <p>Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки</p> <p>Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Подачи мяча. Удары накатом. Подачи мяча. Удары накатом.</p> <p>Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Обучение учебной игре с элементами подач.</p> <p>Обучение техники «срезка» мяча. Подача мяча «накатом».</p> <p>Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.</p> <p>Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.</p> <p>Совершенствование техники выполнения «подставки» справа.</p>	<p>на лыжах, плавание);</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическим и
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Подача мяча «накатом». - Подача мяча «подрезкой». - Игра на счет различными ударами. - Игра с коротких и длинных мячей. - Удары «накатом» слева направо. - Удары «накатом» справа налево. - «Срезка» справа. - Срезка «слева». 		<p>особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. <p><u>Достаточный уровень:</u></p>
				<ul style="list-style-type: none"> - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - выполнение строевых

				<p>действий в шеренге и колонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со
--	--	--	--	---

				<p>сверстниками, осуществление их объективного судейства;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическим и особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p>
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
ИТОГО:	102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

5 класс 34 часа

№	Тема	Примечание
1.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте.	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
3.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
4.	Упражнения с большими обручами	
5.	Упражнения с малыми мячами.	
6.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
7.	Простые и смешанные висы и упоры.	
8.	Переноска груза и передача предметов.	
9.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
10.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча,	

	приставными шагами.	
11.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
12.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
13.	Совершенствование кувырку вперед, назад.	
14.	Перестроение из одной шеренги в круг.	
15.	Ходьба и бег в колонне.	
16.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
17.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
18.	Прыжки в длину с места.	
19.	Прыжки в длину с разбега.	
20.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
21.	Метание с места в цель.	
22.	Бег 30м.	
23.	Бег 60м.	
24.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
25.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
26.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
27.	Мини-футбол.	
28.	Настольный теннис.	
29.	Настольный теннис.	
30.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
31.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
32.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
34.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	

6 класс 34 часа

№	Тема	Примечание
1.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
3.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
4.	Упражнения с большими обручами	
5.	Упражнения с малыми мячами.	
6.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
7.	Простые и смешанные висы и упоры.	
8.	Переноска груза и передача предметов.	
9.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и	

	перелезание через них.	
10.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
11.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
12.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
13.	Совершенствование кувырку вперед, назад.	
14.	Перестроение из одной шеренги в круг.	
15.	Ходьба и бег в колонне.	
16.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
17.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
18.	Прыжки в длину с места.	
19.	Прыжки в длину с разбега.	
20.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
21.	Метание с места в цель.	
22.	Бег 30м.	
23.	Бег 60м.	
24.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
25.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
26.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
27.	Мини-футбол.	
28.	Настольный теннис.	
29.	Настольный теннис.	
30.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
31.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
32.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
34.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	

7 класс 34 часа

№	Тема	Примечание
1.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
3.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
4.	Упражнения с большими обручами	
5.	Упражнения с малыми мячами.	
6.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
7.	Простые и смешанные висы и упоры.	

8.	Переноска груза и передача предметов.	
9.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
10.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
11.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
12.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
13.	Совершенствование кувырку вперед, назад.	
14.	Перестроение из одной шеренги в круг.	
15.	Ходьба и бег в колонне.	
16.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
17.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
18.	Прыжки в длину с места.	
19.	Прыжки в длину с разбега.	
20.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
21.	Метание с места в цель.	
22.	Бег 30м.	
23.	Бег 60м.	
24.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
25.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
26.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
27.	Мини-футбол.	
28.	Настольный теннис.	
29.	Настольный теннис.	
30.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
31.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
32.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
34.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	

8 класс 34 часа

№	Тема	Примечание
1.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
3.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
4.	Упражнения с большими обручами	
5.	Упражнения с малыми мячами.	
6.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на	

	гимнастической скамейке.	
7.	Простые и смешанные висы и упоры.	
8.	Переноска груза и передача предметов.	
9.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
10.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
11.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
12.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
13.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
14.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
15.	Совершенствование кувырка вперед, назад.	
16.	Перестроение из одной шеренги в круг.	
17.	Ходьба и бег в колонне.	
18.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
19.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
20.	Прыжки в длину с места.	
21.	Прыжки в длину с разбега.	
22.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
23.	Метание с места в цель.	
24.	Бег 30м.	
25.	Бег 60м.	
26.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
27.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
28.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
29.	Мини-футбол.	
30.	Настольный теннис.	
31.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
32.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
34.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	

9 класс 102 часа

№	Тема	Примечание
1.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
2.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
3.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	

4.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
7.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
8.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
9.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
10.	Упражнения с большими обручами	
11.	Упражнения с большими обручами	
12.	Упражнения с малыми мячами.	
13.	Упражнения с малыми мячами.	
14.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
15.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
16.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
17.	Простые и смешанные висы и упоры.	
18.	Простые и смешанные висы и упоры.	
19.	Переноска груза и передача предметов.	
20.	Переноска груза и передача предметов.	
21.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
22.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
23.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
24.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
25.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
26.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
27.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
28.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
29.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
30.	Совершенствование кувырку вперед, назад.	
31.	Совершенствование кувырку вперед, назад.	
32.	Совершенствование кувырку вперед, назад.	
33.	Перестроение из одной шеренги в круг.	

34.	Перестроение из одной шеренги в круг.	
35.	Перестроение из одной шеренги в круг.	
36.	Ходьба и бег в колонне.	
37.	Ходьба и бег в колонне.	
38.	Ходьба и бег в колонне.	
39.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
40.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
41.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
42.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
43.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
44.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
45.	Прыжки в длину с места.	
46.	Прыжки в длину с места.	
47.	Прыжки в длину с места.	
48.	Прыжки в длину с разбега.	
49.	Прыжки в длину с разбега.	
50.	Прыжки в длину с разбега.	
51.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
52.	Метание с места в горизонтальную цель.	
53.	Бег 30м.	
54.	Бег 60м.	
55.	Бег 60м.	
56.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
57.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
58.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
59.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
60.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
61.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
62.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
63.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
64.	Правила перехода во время игры. Набрасывание мяча в свободную зону.	
65.	Правила перехода во время игры. Набрасывание мяча в свободную зону.	
66.	Мини-футбол.	
67.	Мини-футбол.	
68.	Мини-футбол.	
69.	Мини-футбол.	
70.	Мини-футбол.	
71.	Мини-футбол.	
72.	Настольный теннис.	
73.	Настольный теннис.	
74.	Настольный теннис.	
75.	Настольный теннис.	
76.	Настольный теннис.	
77.	Настольный теннис.	
78.	Стойка игрока. Держание ракетки. Стойки, перемещения и	

	остановки.	
79.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом.	
80.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	
81.	Упражнения у стены с ракеткой.	
82.	Упражнения с придачей мячу вращения.	
83.	Техника подачи прямым ударом.	
84.	Техника подачи прямым ударом.	
85.	Атакующие удары по диагонали.	
86.	Игра на счет различными ударами.	
87.	Игра на счет различными ударами.	
88.	Пионербол.	
89.	Пионербол.	
90.	Пионербол.	
91.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	
92.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	
93.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	
94.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	
95.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	
96.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
97.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
98.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
99.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
100.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
100.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
100.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	УМК	Список (перечень)
1	Учебно-методическое обеспечение	1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

		2. Федеральный реестр примерных адаптированных образовательных программ.
	Основная литература	1. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, А. К. Аксенова и др., М., 2014 г. 2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в коррекционной школе: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. - М. Просвещение, М., 2014 г.
2	Литература	1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1–11 классов средней общеобразовательной школы: программа, М., Просвещение, 2014 год 2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся младших классов с недостатками интеллектуального развития / В. А. Ванюшкин // Дефектология. 2000. - № 1. 3. Воронкова, В. В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: кн. для учителя /В.В. Воронкова, М.Г. Блюмина. М.: Школа-пресс. 4. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л.С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. М.: Педагогика, 1983. - Т. 5. 5. Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития / Д.В. Григорьев // Адаптивная физическая культура. -2000. -№3-4. -С. 6. Дмитриев, В.С. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов / В. С. Дмитриев, Г. Н. Семаева, Е. В. Киселева. Махачкала, 1993. 7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л. В. Шапковой. М.: Сов. спорт, 2002. 8. Мозгова, В.М. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе / В.М. Мозгова, А.А. Дмитриев, А.С. Самыличев. М., 1986. 9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М. 2003г.
3	Оборудование и приборы, ИКТ	1. Спортивный инвентарь для занятий в зале: маты гимнастические, скакалки, обручи, мячи, фитболы, сигнальные конусы, «дартс», настольный теннис. 2. Спортивный инвентарь для занятий на улице (легкой атлетикой и подвижными играми): конусы сигнальные, мячи для спортивных игр, мячи для метания, гранаты для метания, рулетка, секундомер. 3. Спортивный инвентарь для занятий на лыжах: лыжи беговые деревянные, лыжи с пластиковым покрытием, палки лыжные, ботинки лыжные, горные лыжи, горнолыжные ботинки, шлемы.

		4. Видео-презентации по тематическим разделам.
--	--	--