

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО
приказом №160-од от 29.08.2023
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физическая культура» 5-9 класс

(ФГОС УО, 1 вариант)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требования к результатам освоения программ общего образования Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее – ФРП «Адаптивная физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты построенные в Федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей освоения его обучающимися.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана ФАООП УО по варианту 1 образовательного учреждения и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа, реализующая ФГОС, основана на принципах реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование в соответствии с их способностями и возможностями в целях их социальной адаптации и интеграции в общество, определяет содержание и организацию образовательного процесса.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные возможности для получения образования в пределах новых образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. Обучение детей с интеллектуальной недостаточностью подразумевает нецензовый уровень школьного образования, где академический компонент редуцируется до полезных ребенку элементов академических знаний, но при этом максимально расширяется область развития его жизненной компетенции за счет формирования доступных ребенку базовых навыков коммуникации, социально-бытовой адаптации, готовя его, насколько это возможно, к активной жизни в семье и социуме.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» предусматривает изучение разделов: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры".

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

По примерному годовому учебному плану **на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» с 5 по 9 класс отведено 2 часа в неделю.** В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) II этапа обучения **на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 68 часов.**

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с 5 по 9 класс, составляет 340 часов:

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов за год
5 класс	34 учебные недели	2 часа	68 часов
6 класс	34 учебные недели	2 часа	68 часов
7 класс	34 учебные недели	2 часа	68 часов
8 класс	34 учебные недели	2 часа	68 часов
9 класс	34 учебные недели	2 часа	68 часов

4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в V - IX классах предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Планируемые личностные результаты учитывают типологические, возрастные особенности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и возможности их личностного развития в процессе целенаправленной образовательной деятельности по изучению учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Однако, ввиду индивидуальных особенностей и возможностей, обучающихся с умственной отсталостью, планируемые личностные результаты следует рассматривать как возможные личностные результаты освоения учебного предмета.

Планируемые личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Планируемые предметные результаты с 5 по 9 класс, на момент завершения 9 класса:

5 класс

Минимальный уровень:

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);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах,

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года

Достаточный уровень:

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями,

традициями и обычаями народа;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

6 класс

Минимальный уровень:

знания об адаптивной 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);
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;

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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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.

7 класс

Минимальный уровень:

знания об адаптивной 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);

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;

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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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.

8 класс

Минимальный уровень:

знания об адаптивной 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);

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, тренажёрных 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;

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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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.

9 класс

Минимальный уровень:

знания об адаптивной 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);

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;

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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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.

Формируемые базовые учебные действия (БУД) при изучении предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах

5 класс

Теоретические сведения (в ходе занятий)

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

Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.

Влияние занятий физической культурой на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Подвижные игры.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Понятия «строй», «шеренга», «ряд», «колонна», «двухшереножный строй», «фланги», «дистанция».

Практический материал.

Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов (кувырок вперед, перекат, мостик), общеразвивающие упражнения с предметами (лазание по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа; упражнения с гимнастической палкой, обручами, с набивными мячами).

Развитие силовых способностей.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.

Роль физкультуры в подготовке к труду.

История легкой атлетики.

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

Техника безопасности при прыжках в длину.

Практический материал.

Разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, бег 30 м, медленный бег до 2 минут, прыжки в длину, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель

Лыжная и конькобежная подготовки

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.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Закаливание, особенности дыхания.

Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.

Значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека.

Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах. Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке.

Техники передвижения на коньках.

Практический материал.

Передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажного ход, подъем «полуелочкой», «полулесенкой», торможение «плугом» и «упором», повороты «переступанием», передвижение на лыжах.

Стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания.

Подвижные игры (в ходе занятий)

Теоретические сведения. Значимость подвижных игр для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр. Правила игр различных видов. Значение физической культуры в жизни человека.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Баскетбол. Волейбол.

Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.

Правила игры в баскетбол и волейбол, расстановка и перемещение игроков на площадке; правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом, права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.

Правила поведения на занятиях по спортивным играм.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча

двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в щит, кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Стойка волейболиста. Техники игры в волейбол: прием, передача и подача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Эстафеты с мячами.

6 класс

Теоретические сведения (в ходе занятий)

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

Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.

Подвижные игры.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корректирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением.

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.

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

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека.

Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Виды конькобежного спорта. Техника бега по прямой и на поворотах.

Практический материал.

Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, передвижение на лыжах 600 м за урок.

Техники передвижения на коньках.

Свободное катание.

Подвижные игры (в ходе занятий)

Теоретические сведения.

Значимость подвижных игр для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр. Правила игр различных видов. Значение физической культуры в жизни человека.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Баскетбол. Волейбол.

Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.

Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом, права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.

Правила поведения на занятиях по спортивным играм.

Практический материал.

Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления движения. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Прямая подача. Штрафной бросок. Эстафеты с мячами.

Техники игры в волейбол: прием, передача и подача мяча. Поддачи мяча, передачи мяча двумя руками. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками, одной рукой.

7 класс

Теоретические сведения (в ходе занятий)

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

Роль физической культуры в подготовке к труду.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Физическая культура и спорт в России.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корректирующие и общеразвивающие упражнения*): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в различных местах зала по показу и по команде; построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место; повороты кругом без контроля зрения; прыжковые упражнения с точностью прыжка; ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); прыжок на заданное расстояние; ходьба в шеренге; построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фазы прыжка в длину с разбега.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча.

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

Практический материал.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости; скоростной бег; бег с преодолением препятствий; бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);

Метание. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.

Лыжная и конькобежная подготовки

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Прокладывание учебной лыжни.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека.

Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Виды конькобежного спорта. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности. Лыжные эстафеты. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Техники передвижения на коньках. Свободное катание. Бег по прямой

Подвижные игры (в ходе занятий)

Теоретические сведения.

Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.

Практический материал.

Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры метанием и ловлей мяча; игры с бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Баскетбол. Волейбол.

Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Предупреждение травматизма.

Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.

Практический материал.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу и от груди. Штрафной бросок.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Знакомство с армрестлингом, регби и футболом по упрощенным правилам.

8 класс

Теоретические сведения (в ходе занятий)

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

Роль физической культуры в подготовке к труду.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корректирующие и общеразвивающие упражнения*): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в различных местах зала по показу и по команде; построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место; повороты кругом без контроля зрения; прыжковые упражнения с точностью прыжка; ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); прыжок на заданное расстояние; ходьба в шеренге; построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

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

Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча.

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

Практический материал.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости; скоростной бег; бег с преодолением препятствий; бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.

Лыжная и конькобежная подготовки

Теоретические сведения.

Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека.

Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Виды конькобежного спорта. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.

Практический материал.

Совершенствование различных видов лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный), разных видов подъемов и спусков, поворотов. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Техники передвижения на коньках. Свободное катание. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.

Подвижные игры (в ходе занятий)

Теоретические сведения.

Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.

Практический материал.

Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры метанием и ловлей мяча; игры с бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис.

Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Предупреждение травматизма.

Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Оформление заявок на участие в соревнованиях и специальной Олимпиаде.

Практический материал.

Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо снизу и от груди. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Настольный теннис. подача мяча справа и слева, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Парные игры.

9 класс

Теоретические сведения (в ходе занятий)

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

Роль физической культуры в подготовке к труду.

Самооценка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корректирующие и общеразвивающие упражнения*): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в различных местах зала по показу и по команде; построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место; повороты кругом без контроля зрения; прыжковые упражнения с точностью прыжка; ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); прыжок на заданное расстояние; ходьба в шеренге; построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

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

Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча.

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

Практический материал.

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости; скоростной бег; бег с преодолением препятствий; бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.

Лыжная и конькобежная подготовки

Теоретические сведения.

Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта. Техники лыжных ходов.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека.

Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Виды конькобежного спорта. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.

Практический материал.

Совершенствование различных техник лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный), разных видов подъемов и спусков, поворотов. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Техники передвижения на коньках. Свободное катание. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Бег на время.

Подвижные игры (в ходе занятий)

Теоретические сведения.

Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.

Практический материал.

Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры метанием и ловлей мяча; игры с бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Хоккей на полу.

Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Предупреждение травматизма.

Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Хоккей на полу. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры. Правила безопасной игры.

Оформление заявок на участие в соревнованиях и специальной Олимпиаде.

Практический материал.

Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо снизу и от груди. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Настольный теннис. подача мяча справа и слева, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Парные игры.

Хоккей на полу. Передвижения по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

6. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
Гимнастика – 18 часов			
1	Знания о гимнастике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значение физических упражнений в жизни человека. Правила поведения на занятиях по гимнастике (ТБ). Значение утренней гимнастики. Просмотр и рассматривание демонстрационных и наглядных материалов с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека. Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Знакомство с гимнастическими снарядами и предметами. Выполнение гимнастических упражнений.
2	Построения и перестроения.	1	Актуализация знаний. Знакомство с понятиями «строй», «шеренга», «ряд», «колонна», «двухшереножный строй», «фланги», «дистанция». Выполнение строевых команд. Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Игры с построениями и перестроениями.
3	Построения и перестроения.	1	Актуализация знаний. Знакомство с понятиями «строй», «шеренга», «ряд», «колонна», «двухшереножный строй», «фланги», «дистанция».

			Выполнение строевых команд; поворотов налево, направо, кругом (переступанием); построение в различных местах зала по показу и по команде, построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба в шеренге. Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Игры с построениями и перестроениями.
4	Кувырок вперед.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
5	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение гимнастических упражнений по и Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
6	Кувырок вперед – назад. Развитие координационных способностей	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
7	Кувырок вперед – назад. Развитие координационных способностей	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
8	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба, ходьба с различными положениями рук, удержание равновесия, повороты, перешагивания, лазание и перелезание, передвижения по минимальной наклонной плоскости. Подвижные игры.
9	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручами.	1	Выполнение гимнастических упражнений стоя, стоя в парах, сидя, сидя в парах, лежа, лежа на боку, в движении, эстафеты. Подвижные игры.
10	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: перекачивание набивного мяча, передача сидя, лёжа в различных направлениях; передача набивного мяча в колонне справа/слева. Подвижные игры.
11	Общеразвивающие упражнения с гимнастической стенкой.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: передвижения вправо, влево в висе с поддержкой; наклоны вперёд, в стороны; прогибания туловища; взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; наклоны к

			ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер. Подвижные игры.
12	М о т и	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Выполнение корректирующих и общеразвивающих упражнений под счёт. Подвижные игры.
13	Перелезание через препятствие.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: перелезание через горизонтальные препятствия (гимнастическая скамейка, горку матов. Подвижные игры.
14	Прыжки.	1	Выполнение упражнений по инструкции и с помощью учителя: через скакалку на месте в равномерном темпе; на одной/двух ногах произвольным способом; в шаге с приземлением на обе ноги; в длину. Подвижные игры.
15	Прыжки. Опорный прыжок.	1	Выполнение опорного прыжка на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры.
16	Прыжки. Опорный прыжок.	1	Выполнение опорного прыжка на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры.
17	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	1	Выполнение упражнений по инструкции и с помощью учителя: висы стоя, согнув ноги, углом, лежа на перекладине; упоры стоя, лежа; поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи. Подвижные игры.
18	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов.	1	Выполнение упражнений по инструкции и с помощью учителя: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища; наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Подвижные игры.
Легкая атлетика – 18 часов			
19	Знания о легкой атлетике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике (ТБ). Присмотр и рассматривание демонстрационных и наглядных материалов «Роль физкультуры в подготовке к труду», «История легкой атлетики»

			Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Знакомство с правилами судейства по бегу, прыжкам, метанию; правилами передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Выполнение легкоатлетических упражнений.
20	Ходьба.	1	Выполнение ходьбы, ходьбы с заданиями, сочетание разновидностей ходьбы; размыкания в движении на заданную дистанцию и интервал; ходьбы «Змейкой», «Противоходом»; команд: «Чаще шаг», «Реже шаг»; изменение скорости передвижения при ходьбе; удержание интервала при ходьбе. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
21	Ходьба.	1	Выполнение ходьбы: с изменением длины и частоты шагов, с изменением направлений, группами наперегонки; на скорость с переходом в бег и обратно; Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
22	Бег. Высокий старт.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: медленный бег с равномерной скоростью с высокого старта; бег с варьированием скорости. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
23	Скоростной бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 30-60 метров. Упражнения на коррекцию бега. Эстафета с мячами. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Подвижные игры.
24	Бег на результат 30-60 м.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег с ускорением и на время 30-60 м с высокого/низкого старта Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
25	Бег на результат 30-60 м.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег с ускорением и на время 30-60 м с высокого/низкого старта. Встречная эстафета. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
26	Бег на результат 500 м.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 500 м на время. Встречная эстафета. Упражнения на коррекцию бега.

			Подвижные игры.
27	Бег 100 м	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег по кругу 100 м; развитие скоростных способностей. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
28	Бег 1000 м	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 1000м без учета времени, развитие выносливости. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
29	Эстафетный бег	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
30	Полоса препятствий.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
31	Прыжки в длину.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: прыжки в длину по заданным ориентирам; тройной прыжок с места. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
32	Прыжки в длину.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: прыжки в длину способом «согнув ноги». Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
33	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча на дальность. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
34	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча в пол на высоту отскока; метание мяча на дальность. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
35	Метание мяча в цель.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча в вертикальную цель. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
36	Метание мяча в цель.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча в горизонтальную цель. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
Лыжная и конькобежная подготовка – 18 часов			
37	Знания о лыжной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом:

			<p>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. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Закаливание, особенности дыхания. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке (ТБ).</p> <p>Рассматривание наглядно-демонстрационных материалов о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; материалов по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Называние и дифференциация терминов – названий лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход. Называние основных требования к одежде, обуви.</p>
38	Техника скользящего шага. Торможение «плугом».	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники скользящего шага, торможения «плугом»; передвижения с лыжами под рукой, на плече; передвижение скользящим шагом по лыжне; торможение «плугом»; прохождение дистанции 500 м. Подвижные игры на лыжах.</p>
39	Техника скользящего шага. Торможение «упором»	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: закрепление техники скользящего шага, торможения «упором»; прохождение дистанции 5000 м без учета времени. Подвижные игры на лыжах.</p>
40	Техника попеременного двухшажного хода.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; прохождение дистанции 500 м. Подвижные игры на лыжах.</p>
41	Техника попеременного двухшажного хода.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры на лыжах.</p>
42	Техника одновременного бесшажного хода	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; прохождение дистанции 500 м. Подвижные игры на лыжах.</p>
43	Техника одновременного бесшажного хода	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры на лыжах.</p>

44	Повороты на лыжах.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники поворотов «переступанием», совершенствование техники выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода, торможения «упором», прохождение дистанции 2,5км. Подвижные игры на лыжах.
45	Повороты на лыжах.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление техники поворотов «переступанием», прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. Подвижные игры на лыжах.
46	Подъем на склон и спуск со склона.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техник подъема на склон «полуелочкой», спуска в основной стойке; закрепление техник торможения «плугом», поворотов «переступанием». Выполнение подъемов и спусков.
47	Подъем на склон и спуск со склона.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техник подъема на склон «полуелочкой», спуска в низкой стойке; закрепление техники торможения «упором». Выполнение подъемов и спусков.
48	Подъем на склон и спуск со склона.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: закрепление техник подъема на склон «полуелочкой» и «полуелочкой», спуска в средней стойке; закрепление техники торможения «плугом» и «упором». Выполнение подъемов и спусков.
49	Подъем на склон и спуск со склона.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: выполнение подъема на склон и спуска различными техниками, закрепление техник торможения. Выполнение подъемов и спусков.
50	Передвижения на лыжах.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление техник передвижения на лыжах, поворотов «переступанием», техник торможения. Подвижные игры на лыжах.
51	Передвижения на лыжах.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прохождение дистанции 2,5 км различными техниками передвижения на лыжах. Подвижные игры на лыжах.
52	Знания о конькобежной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах. Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке (ТБ).

			<p>Рассматривание наглядно-демонстрационных материалов о значении занятий конькобежным спортом на организм человека; материалов по видам конькобежного спорта.</p> <p>Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.</p> <p>Называние основных требований к одежде и льду.</p>
53	Техники передвижения на коньках.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания.</p>
54	Техники передвижения на коньках.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: закрепление техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания.</p>
Спортивные игры – 14 часов			
55	Знания о спортивных играх.	1	<p>Актуализация знаний.</p> <p>Знакомство с теоретическим материалом: Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол и волейбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.</p> <p>Подвижные игры. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов. Значение физической культуры в</p> <p>Правила поведения на занятиях по спортивным играм (ТБ).</p> <p>Рассматривание видеоматериала с последующим обсуждением правил спортивных игр.</p> <p>Выполнение учебных тестов по теоретическим вопросам спортивных игр.</p> <p>Называние и дифференциация терминов – названий.</p>
56	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Ведение мяча.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник изучаемых игровых приёмов и действий – ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>

57	Баскетбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Эстафеты с мячами.
58	Баскетбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.
59	Баскетбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники передачи мяча двумя руками с отскоком от пола Эстафеты с мячами.
60	Баскетбол. Броски.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники бросков одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с мячами.
61	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники вырывания и выбивания мяча. Игра в мини – баскетбол.
62	Баскетбол. Броски.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники бросков мяча в щит, в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.
63	Баскетбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини – баскетбол.
64	Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник изучаемых игровых приёмов и действий – прыгание вверх с места и с шага; у сетки; выполнение многоскоков; выполнение упражнений с набивными мячами. Эстафеты с мячами.
65	Волейбол. Прием, передача и подача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник приёма, передачи и подачи мяча. Эстафеты с мячами.
66	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте в паре. Эстафеты с мячами.
67	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Эстафеты с мячами.
68	Волейбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий. Игра в волейбол по упрощенным правилам

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
Гимнастика – 23 часа			
1	Знания о гимнастике.	1	<p>Актуализация знаний.</p> <p>Знакомство с теоретическим материалом:</p> <p>Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Р</p> <p>Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике (ТБ).</p> <p>Просмотр и рассматривание демонстрационных и наглядных материалов с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p> <p>Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>Ходьба и бег по ориентирам, ходьба по кругу и змейкой.</p>
2	Построения и перестроения.	1	<p>Актуализация знаний.</p> <p>Понятия «строй», «шеренга», «ряд», «колонна», «двухшереножный строй», «фланги», «дистанция».</p> <p>Выполнение строевых команд.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Игры с построениями и перестроениями.</p>
3	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1	<p>Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p>Игры коррекционной направленности.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p>
4	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	<p>Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p> <p>Игры коррекционной направленности.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p>
5	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	1	<p>Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.</p> <p>Игры коррекционной направленности.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p>

6	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. ОРУ под музыкальное сопровождение.
7	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. ОРУ на стульчиках.
8	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба по веревке, руки в стороны. Подвижные игры.
9	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Подвижные игры.
10	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Подвижные игры.
11	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Подвижные игры.
12	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Подвижные игры.
13	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Подвижные игры.
14	Коррекционные упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°. Подвижные игры.
15	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: комплекс ОРУ с гантелями. Игры коррекционной направленности. Подвижные игры.

16	Общеразвивающие упражнения со штангой	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: комплекс ОРУ со штангой. Игры коррекционной направленности. Подвижные игры.
17	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: коррекционные упражнения для профилактики нарушений зрения.
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: упражнения для укрепления мышц спины и живота. Подвижные игры.
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Подвижные игры.
20	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: дыхательные упражнения. Подвижные игры.
22	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: корригирующие упражнения для расслабления мышц Подвижные игры.
23	Ползание.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: ползание под дугами на четвереньках, по-пластунски. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.
Легкая атлетика – 21 час			
24	Знания о легкой атлетике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике (ТБ). Присмотр и рассматривание демонстрационных и наглядных материалов «Роль физкультуры в подготовке к труду», «История легкой атлетики» Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.

			Знакомство с правилами судейства по бегу, прыжкам, метанию; правилами передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Выполнение легкоатлетических упражнений.
25	Ходьба.	1	Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
26	Ходьба и бег.	1	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: на пояс, к плечам. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
27	Ходьба и бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Ходьба с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения по сигналу учителя. Непрерывный бег в среднем темпе. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
28	Ходьба и бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Чередование бега и ходьбы по сигналу. Спортивная ходьба. Подвижные игры.
29	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег до 5 мин. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
30	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег с ускорением 30 м. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
31	Скоростной бег.	1	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
32	Скоростной бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 60 м с низкого старта. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
33	Скоростной бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 500 м с высокого старта Упражнения на коррекцию бега.

			Подвижные игры.
34	Кроссовый бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 1000 м без учета времени, развитие выносливости. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
35	Эстафетный бег	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: эстафетный бег на отрезках 30 м, 50 м с передачей эстафетной палочки. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
36	Бег с препятствиями.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.) Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
37	Прыжки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с п Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
38	Прыжки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прыжки на двух ногах из обруча в обруч, через предметы. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
39	Прыжки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
40	Прыжки.	1	Прыжок в длину на результат. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
41	Метание мяча с места.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Обучение захвату, движению руки туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
42	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча из седа из-за головы. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.

43	Метание мяча в цель.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча с места в цель ведущей рукой с верху. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
44	Метание мяча в цель.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание мяча с места на дальность ведущей рукой снизу и сверху. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
Лыжная и конькобежная подготовка – 10 часов			
45	Знания о лыжной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке (ТБ). Рассматривание наглядно-демонстрационных материалов по видам лыжного спорта. Называние и дифференциация видов лыжного спорта. Называние основных требования к одежде, обуви.
46	Переноска лыж.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: подбор лыж и палок. правильная постановка и закрепление лыж, переноска лыж. Подвижные игры на лыжах.
47	Скользкий шаг.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Подвижные игры на лыжах.
48	Скользкий шаг.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. Подвижные игры на лыжах.
49	Скользкий шаг.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 600 м

			Подвижные игры на лыжах.
50	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 600 м. Подвижные игры на лыжах.
51	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на лыжах.
52	Знания о конькобежной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека. Техники передвижения на коньках. Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке (ТБ). Выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Называние основных требований к одежде и льду.
53	Техники передвижения на коньках.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания.
54	Техники передвижения на коньках.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: закрепление техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания.
Спортивные игры – 14 часов			
55	Знания о спортивных играх.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Упрощенные правила игры в баскетбол и волейбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом. Подвижные игры. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр Правила поведения на занятиях по спортивным играм (ТБ). Рассматривание видеоматериала с последующим обсуждением правил спортивных игр. Выполнение учебных тестов по теоретическим вопросам спортивных игр.

			Называние и дифференциация терминов – названий.
56	Баскетбол. Передача и ведение мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: передачи мяча от груди с места и в движении, ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячами.
57	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты с мячами.
58	Баскетбол. Бросок мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Эстафеты с мячами.
59	Баскетбол. Игра с элементами баскетбола.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Передача, ведение и броски мяча, игра с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.
60	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Правила судейства игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол.
61	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Игра в мини – баскетбол.
62	Баскетбол. Передача и ведение мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ведение мяча, передачи. Игра в мини – баскетбол.
63	Баскетбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: эстафеты с мячом, эстафеты с элементами баскетбола. Остановка по свистку. Игра в мини – баскетбол.
64	Волейбол. Техники и приемы игры.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник изучаемых игровых приёмов и действий; выполнение упражнений с набивными мячами. Эстафеты с мячами.
65	Волейбол. Прием, передача и подача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник приёма, передачи и подачи мяча. Эстафеты с мячами.

66	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: подачи мяча, передачи мяча двумя руками. Эстафеты с мячами.
67	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками, одной рукой. Эстафеты с мячами.
68	Волейбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий. Игра в волейбол по упрощенным правилам

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
Гимнастика –13 часов			
1	Знания о гимнастике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Физическая культура и спорт в России. Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Правила поведения на занятиях по гимнастике (ТБ). Просмотр и рассматривание демонстрационных и наглядных материалов с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека. Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Построения и перестроения: размыкание на месте уступами по расчету «девять, шесть, три на месте»; понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

2	ОРУ. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног; в упоре лежа сгибание и разгибание рук; из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Игры на передвижения по ориентирам.
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на дыхание.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: дыхательные упражнения на регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Подвижные игры.
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на координацию.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя. Упражнения для развития координации движений: поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону; поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед; правая вперед, левая вверх. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Подвижные игры.
5	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	Выполнение гимнастических упражнений по и Упражнения с набивными мячами (3 кг): перекачивание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя; из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища; из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз); прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног; катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Подвижные игры с мячами.
6	Общеразвивающие упражнения с гимнастической стенкой.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Лазанье: Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке; подтягивание в висе на гимнастической стенке (результат). Подвижные игры.
7	Опорный прыжок.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции и с помощью учителя: согнув ноги через козла; прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков). Подвижные игры.
8	Опорный прыжок.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции и с помощью учителя: через козла ноги врозь; преодоление нескольких препятствий различными способами.

			Подвижные игры.
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба «змейкой» по ориентирам; выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор сидя, на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Прыжок через козла с приземлением в обозначенном месте. Подвижные игры.
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Техника безопасности. Комплекс упражнений с гантелями (1-2 кг) для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры.
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя. Техника безопасности. Комплекс упражнений со штангой (25 кг) для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры.
12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц спины и груди.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений для мышц спины и груди. Подвижные игры.
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц пресса и ног.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений для мышц пресса и ног. Подвижные игры.
Легкая атлетика – 14 часов			
14	Знания о легкой атлетике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике (ТБ).

			Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Знакомство с правилами судейства по бегу, прыжкам, метанию; правилами передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Ходьба: продолжительная (20-30 мин) с изменением ширины и частоты шага по команде..
15	Кроссовый бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
16	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: 60-80 м с низкого старта, стартовый разгон и переход в бег по дистанции с финишем. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
17	Эстафетный бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: эстафетный 4х60 м по виражу, передача эстафетной палочки. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
18	Прыжки	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см), движения рук и ног в полете. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
19	Прыжки	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
20	Метание	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
21	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег медленный в равномерном темпе до 8 мин; с переменной скоростью до 5 мин; СБУ. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
22	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег 60—80 м с высокого старта.

			Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
23	Эстафетный бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег 4х60 м; бег по выражу с передачей эстафетной палочки. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
24	Прыжки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: в высоту способом «перешагивание» (переход через планку). Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
25	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: бег на результат 60 м с высокого старта. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
26	Прыжки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прыжок на результат в длину с места. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
27	ОРУ с набивными мячами.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: толчок набивного мяча (вес 3 кг) с места на дальность. Подвижные игры с мячами.
Лыжная и конькобежная подготовка – 15 часов			
28	Знания о лыжной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке (ТБ). Называние и дифференциация видов лыжного спорта. Называние основных требования к одежде, обуви.
29	Подготовка лыж.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя. Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж. Подвижные игры на лыжах.
30	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя.

			Попеременный двухшажный ход. Подсед, отталкивание, скользящий шаг. Совершенствование элементов лыжного хода. Подвижные игры на лыжах.
31	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Согласованность в работе рук и ног. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры на лыжах.
32	Одновременный бесшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Одновременная постановка палок на снег с отталкиванием, ноги параллельно (фиксированы). Поворот махом на месте. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры на лыжах.
33	Горная техника.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Спуск с горы в ранее изученных стойках. Обучение правильному падению. Подвижные игры на лыжах.
34	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Плавный переход с одновременного одношажного (стартовый вариант) на попеременный двухшажный ход и обратно. Подвижные игры на лыжах.
35	Одновременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Выработка правильного ритма в медленном темпе; согласованность движений рук, скользящих шагов и двухопорного скольжения. Подвижные игры на лыжах.
36	Одновременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений). Подвижные игры на лыжах.
37	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Прохождение дистанции (3 км- мальчики, 2 км- девочки) ранее изученными ходами. Подвижные игры на лыжах.
38	Горная техника.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: спуск с переступанием и поворотом вправо и влево. Подвижные игры на лыжах.
39	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.
40	Знания о конькобежной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека.

			<p>Техники передвижения на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке (ТБ).</p> <p>Выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.</p> <p>Называние основных требований к одежде и льду.</p>
41	Техники передвижения на коньках.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания, бег по прямой.</p>
42	Техники передвижения на коньках.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания, бег по прямой.</p>
Спортивные игры – 26 часов			
43	Знания о спортивных играх.	1	<p>Актуализация знаний.</p> <p>Знакомство с теоретическим материалом: Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.</p> <p>Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Предупреждение травматизма.</p> <p>Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.</p> <p>Подвижные игры. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.</p> <p>Правила поведения на занятиях по спортивным играм (ТБ).</p> <p>Рассматривание видеоматериала с последующим обсуждением правил спортивных игр.</p> <p>Выполнение учебных тестов по теоретическим вопросам спортивных игр.</p> <p>Называние и дифференциация терминов – названий.</p>
44	Баскетбол. Правила игры.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Передвижения без мяча и с мячом (вправо, влево, вперёд, назад), эстафеты с мячами.</p>
45	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: штрафные броски; с разметок.</p>

			Передвижения без мяча и с мячом (вправо, влево, вперёд, назад), эстафеты с мячами.
46	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Передвижения с мячом (вправо, влево, вперёд, назад), эстафеты с мячами.
47	Баскетбол. Остановки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: остановки шагом, прыжком, после ведения, повороты на месте вперед, назад. Эстафеты с мячами.
48	Баскетбол. Остановки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: остановки шагом, прыжком, после ведения, повороты на месте вперед, назад. Эстафеты с мячами.
49	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Вырывание и выбивание мяча; розыгрыш спорного мяча; передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; ведение мяча на месте, в движении; Подвижные игры с мячом.
50	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Вырывание и выбивание мяча; розыгрыш спорного мяча; передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; ведение мяча на месте, в движении; Подвижные игры с мячом.
51	Баскетбол. Передача мяча	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Передача мяча в парах, тройках с броском мяча в корзину. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Повороты на месте с мячом в руках. Эстафеты с мячами.
52	Баскетбол. Броски	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Эстафеты с мячами.
53	Баскетбол. Броски	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину. Эстафеты с мячами.
54	Баскетбол. Учебная игра.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя Подбор в игре отскочившего от щита мяча. Учебная игра.
55	Игра с элементами баскетбола «21».	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ведение мяча, передачи, броски мяча в корзину снизу и от груди с места.
56	Волейбол. Техники и приемы игры.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник изучаемых игровых приёмов и действий; выполнение упражнений с мячами. Эстафеты с мячами.

57	Волейбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Верхняя передача мяча двумя руками на месте и в движении, с отскоком от стены. Эстафеты с мячами.
58	Волейбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Верхняя передача мяча двумя руками через волейбольную сетку в парах. Эстафеты с мячами.
59	Волейбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячами.
60	Волейбол. Прием, передача и подача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: освоение техник приёма, передачи и подачи мяча. Эстафеты с мячами.
61	Волейбол. Учебная игра.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий. Учебная игра в волейбол.
62	Волейбол. Учебная игра.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий. Учебная игра в волейбол.
63	Армрестлинг.	1	Правила борьбы. Техники борьбы в армрестлинге: приемы, тактика, техника подготовки. Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Подвижные игры.
64	Армрестлинг.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых приёмов и действий. Подвижные игры.
65	Регби.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: основные правила игры в регби по упрощенным правилам. Передвижения без мяча и с мячом (вправо, влево, вперёд, назад), эстафеты с мячами.
66	Регби.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий.
67	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: основные правила игры в футбол по упрощенным правилам.

			Передвижения без мяча и с мячом (вправо, влево, вперёд, назад), эстафеты с мячами.
68	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий.

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
Гимнастика –15 часов			
1	Знания о гимнастике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значение физических упражнений в жизни человека. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение утренней гимнастики. Роль физкультуры в подготовке к труду. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах Правила поведения на занятиях по гимнастике (ТБ). Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.
2	Построения и перестроения	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: повороты направо, налево, кругом в ходьбе; фигурная маршировка; отработка строевого шага. Игры на передвижения по ориентирам.
3	ОРУ. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Подвижные игры.
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на восстановление дыхания.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя. Дыхательные упражнения: восстановление дыхания после рывков и пробежек, при игре в баскетбол. Подвижные игры.
5	Общеразвивающие упражнения в расслаблении мышц.	1	Выполнение гимнастических упражнений по и н с

			положении лежа на спине с последовательными движениями и расслабленными конечностями. Подвижные игры.
6	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: из исходного положения - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подвижные игры.
7	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции по показу учителя: подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища; катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой; броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Подвижные игры.
8	Переноска груза и передача предметов.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции по показу учителя: переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии до 15—20 м); переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногами и спиной; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя в колонне по одному различными способами. Подвижные игры.
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на равновесие.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Подвижные игры.
10	Опорный прыжок.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину для девочек и для мальчиков; ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90°. Подвижные игры.
11	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Подвижные игры.

12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц спины и пресса.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений для мышц спины и пресса. Подвижные игры.
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц ног.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений для мышц ног. Подвижные игры.
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц груди.		Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений для мышц груди. Подвижные игры.
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.		Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. ОФП: подтягивания на перекладине, отжимания от опоры. Подвижные игры.
Легкая атлетика – 15 часов			
16	Знания о легкой атлетике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Фаза прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике (ТБ). Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Знакомство с правилами судейства по бегу, прыжкам, метанию; правилами передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Ходьба: продолжительная (20-30 мин) с изменением ширины и частоты шага по команде.
17	Ходьба.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: пешие переходы по слабопересеченной местности 3-5 км. Подвижные игры.

18	Ходьба.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Ходьба: на скорость (до 15-20 мин) отрезки 50-100 м группами. Подвижные игры.
19	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: СБУ (отрезки 20 м) 80 м на скорость, с н/старта. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
20	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: 60 м – повторный (4х60 м) Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
21	Эстафетный бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: эстафетный 4х100 м. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
22	Кроссовый бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Бег: кросс – мальчики 500 м, девочки 300 м. Подвижные игры.
23	Прыжки.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прыжки в длину с разбега и с места, подбор индивидуального разбега. Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры.
24	Метание и бросок мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание малого мяча на дальность в коридор 10 м на результат; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы сидя на результат. Подвижные игры.
25	Ходьба.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ходьба с выполнением различных заданий учителя усложненного характера. Подвижные игры.
26	Бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: СБУ (отрезки 20 м); 80 м на скорость; старт с опоры на одну руку. Подвижные игры.
27	Эстафетный бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: эстафета 4х100. Подвижные игры.
28	Кроссовый бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: кроссовая подготовка 500 м 1000 м. Упражнения на коррекцию прыжков.

			Подвижные игры.
29	Метание	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание малого теннисного мяча на дальность в коридор 10 м; прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячами.
30	Толкание		Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: толчок набивного мяча (вес 3 кг) со скачка в сектор; ОРУ с набивными мячами.
Лыжная и конькобежная подготовка – 14 часов			
31	Знания о лыжной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке (ТБ). Называние и дифференциация видов лыжного спорта. Называние основных требования к одежде, обуви.
32	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя. Координация работы рук и ног; посадка лыжника. Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры на лыжах.
33	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Скользкий шаг, подсед и отталкивание. Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры на лыжах.
34	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Согласованность работы рук и ног. Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры на лыжах.
35	Горная техника.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: спуски с торможением и подъемы. Подвижные игры на лыжах.
36	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Плавный переход на одновременный одношажный и обратно. Подвижные игры на лыжах.

37	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя.. Выработка одновременного отталкивания обеими палками и правильного положения тела. Подвижные игры на лыжах.
38	Горная техника.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: спуски и подъемы. Самостраховка при падениях. Подвижные игры на лыжах.
39	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Лыжная эстафета на кругу (400-500 м). Подвижные игры на лыжах.
40	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Прохождение дистанций: мальчики 3 км, девочки 2 км с учетом времени. Подвижные игры на лыжах.
41	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Проверка усвоения техник лыжного хода на результат.
42	Знания о конькобежной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека. Техники передвижения на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке (ТБ). Выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Называние основных требований к одежде и льду.
43	Техники передвижения на коньках.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания, бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
44	Техники передвижения на коньках.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания, бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
Спортивные игры – 24 часа			
45	Знания о спортивных играх.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом:

			<p>Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.</p> <p>Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Предупреждение травматизма.</p> <p>Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом.</p> <p>Подвижные игры. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр</p> <p>Правила поведения на занятиях по спортивным играм (ТБ).</p> <p>Рассматривание видеоматериала с последующим обсуждением правил спортивных игр.</p> <p>Выполнение учебных тестов по теоретическим вопросам спортивных игр.</p> <p>Называние и дифференциация терминов – названий.</p>
46	Баскетбол. Ведение мяча.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ведение мяча с обводкой препятствий, ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>
47	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя:</p> <p>штрафные броски по корзине от груди двумя и одной рукой от плеча, подбор отскочившего от щита мяча.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>
48	Баскетбол. Учебная игра.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя:</p> <p>учебная игра по упрощенным правилам в одно кольцо.</p>
49	Баскетбол.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: атака корзины с остановкой прыжком и двухшажная техника под кольцом.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>
50	Баскетбол. Учебная игра.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>
51	Баскетбол. Учебная игра.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. игра по упрощенным правилам; игра «21» с элементами баскетбола.</p>
52	Волейбол. Техники и приемы игры.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прием и передача мяча сверху; игра «Картошка» с элементами волейбола.</p>

53	Волейбол. Техники и приемы игры.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прием и передача мяча сверху и снизу, двухсторонняя игра; ознакомление с нападающим ударом; игра в кругу включая нападающий удар.
54	Волейбол. Учебная игра.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра. Эстафеты с мячами.
55	Волейбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: приемы передачи мяча сверху; игра «картошка» с элементами волейбола.
56	Волейбол. Передача мяча.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: приемы передачи мяча сверху и снизу; двухсторонняя игра.
57	Волейбол. Учебная игра.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: игра в кругу включающая нападающие удары через сетку.
58	Настольный теннис	1	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Оформление заявок на участие в соревнованиях и специальной Олимпиаде. Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: удар и подача «накатом» справа.
59	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: удар и подача «накатом» слева. Подвижные игры.
60	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: удар и подача «подрезкой» справа. Подвижные игры.
61	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: удар и подача «подрезкой» слева. Подвижные игры.
62	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: тактика игры в защите и нападении. Подвижные игры.
63	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: парная игра.
64	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра.
65	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: основные правила игры в регби по упрощенным правилам. Передвижения без мяча и с мячом (вправо, влево, вперед, назад), эстафеты с мячами.

66	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление изучаемых игровых приёмов и действий. эстафеты с мячами.
67	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: игра по упрощенным правилам
68	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: игра по упрощенным правилам

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
Гимнастика – 19 часов			
1	Знания о гимнастике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значение физических упражнений в жизни человека. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение утренней гимнастики. Роль физкультуры в подготовке к труду. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах Правила поведения на занятиях по гимнастике (ТБ). Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.
2	Построения и перестроения	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: переход с шага на бег; повторение всех видов перестроений, поворотов; дробление, сведение строя в движении. Игры на передвижения по ориентирам.
3	ОРУ. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги; соединение несложных гимнастических комбинаций. Подвижные игры.
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на восстановление дыхания.	1	Выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя: регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности. Подвижные игры.

5	Общеразвивающие упражнения на расслабление.	1	Выполнение гимнастических упражнений по и н Подвижные игры.
6	Упражнения для развития координации движений	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх; формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны - ноги врозь, руки вниз - ноги вместе, руки в стороны - ноги скрестить, руки вниз - ноги вместе. Подвижные игры.
7	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце, подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край палки. Опускание палки и ловля ее 6-8 упражнений (выполнение). Подвижные игры.
8	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции по показу учителя: броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. Подвижные игры.
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с сопротивлением.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: стоя на коленях или сидя на полу, в положении руки за спину толчком плеча и туловищем вытолкнуть партнера из круга; борьба за мяч; игры с элементами единоборства. Подвижные игры.
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: лазанье на руках по гимнастической стенке с подтягиванием после перемещений. Подвижные игры.
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на равновесие.	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на гимнастической скамейке; выполнение несложных комбинаций. Подвижные игры.
12	Опорный прыжок.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции и по показу учителя: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.

			Подвижные игры.
13	Опорный прыжок.	1	Выполнение опорного прыжка по инструкции и по показу учителя: прыжок боком через козла. Подвижные игры.
14	Упражнения для развития пространственной ориентировки	1	Выполнение гимнастических упражнений по инструкции и по показу учителя: ходьба «змейкой» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки). Отметить победителя. Подвижные игры.
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение заданий по инструкции учителя на результат: выполнять перестроения, выполнять опорные прыжки; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся своего класса.
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для верхнего плечевого пояса.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений с гантелями и штангой для верхнего плечевого пояса. Техника безопасности при выполнении упражнений. Подвижные игры.
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц спины и пресса.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплексы упражнений для мышц спины и пресса. Подвижные игры.
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц ног и груди.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. Комплекс упражнений для мышц ног и груди. Подвижные игры.
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Выполнение упражнения по инструкции и с помощью учителя. ОФП: подтягивания на перекладине, отжимания от опоры. Подвижные игры.
Легкая атлетика – 15 часов			
20	Знания о легкой атлетике.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Фаза прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

			<p>Техника безопасности во время бега, прыжков, метания мяча.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки.</p> <p>Правила поведения на занятиях по легкой атлетике (ТБ).</p> <p>Освоение основных понятий и терминов, выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению.</p> <p>Знакомство с правилами судейства по бегу, прыжкам, метанию; правилами передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Ходьба: с выполнением различных заданий учителя, совершенствование ранее изученных видов ходьбы.</p>
21	Ходьба.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: пешие переходы по пересеченной местности до 4-5 км.</p> <p>Подвижные игры.</p>
22	Бег.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: медленный (трусой) в равномерном темпе по ровной площадке и слабопересеченной местности (12-15 мин).</p> <p>Упражнения на коррекцию бега.</p> <p>Подвижные игры.</p>
23	Бег.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: на короткие дистанции 100 и 200 м, бег по виражу и выход из виража.</p> <p>Упражнения на коррекцию бега.</p> <p>Подвижные игры.</p>
24	Эстафетный бег.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: эстафетный 4x100 м.</p> <p>Упражнения на коррекцию бега.</p> <p>Подвижные игры.</p>
25	Кроссовый бег.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: кроссовая подготовка юноши – 1000 м, девушки – 500 м.</p> <p>Подвижные игры.</p>
26	Прыжки.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прыжки</p> <p>с</p> <p>Упражнения на коррекцию прыжков.</p> <p>Подвижные игры.</p>
27	Прыжки.	1	<p>Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Упражнения на коррекцию прыжков.</p>

			Подвижные игры.
28	Метание.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. ОРУ с набивными мячами: толчок набивного мяча (вес 3 кг) со скачка; бросок набивного мяча из-за головы двумя руками сидя ноги врозь на дальность
29	Ходьба.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: пешие переходы по пересеченной местности до 4-5 км; на скорость с переходом на бег и обратно; прохождение отрезков от 100 до 200 м. Подвижные игры.
30	Прыжки	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: специальные упражнения в высоту и в д Упражнения на коррекцию прыжков. Подвижные игры с мячами.
31	Метание		Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: метание: малого теннисного мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Упражнения на коррекцию метания. Подвижные игры.
32	Эстафетный бег.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Бег: эстафетный 4x100 м. Упражнения на коррекцию бега. Подвижные игры.
33	Кроссовый бег.		Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: Бег: кроссовая подготовка юноши – 1000 м, девушки – 500 м на результат. Подвижные игры.
34	Легкоатлетическая подготовка.		Выполнение заданий по инструкции учителя на результат: бег 100 м; прыжок в длину с места.
Лыжная и конькобежная подготовка – 15 часов			
35	Знания о лыжной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

			Прокладка учебной лыжни. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке (ТБ). Называние и дифференциация видов лыжного спорта. Называние основных требования к одежде, обуви. Подготовка лыжной трассы.
36	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя. Совершенствование на учебном кругу. Подвижные игры на лыжах.
37	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Прохождение дистанции 3 км. Подвижные игры на лыжах.
38	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Совершенствование на учебном кругу. Подвижные игры на лыжах.
39	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Поворот на параллельных лыжах. Подвижные игры на лыжах.
40	Одновременный двухшажный ход.		Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Совершенствование на учебном кругу. Подвижные игры на лыжах.
41	Одновременный двухшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Плавные переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Подвижные игры на лыжах.
42	Горная техника.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: спуски с торможениями и подъемы изученными способами. Подвижные игры на лыжах.
43	Одновременный бесшажный ход.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Прохождение дистанции 3 км. Подвижные игры на лыжах.
44	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Сочетание всех изученных ранее лыжных ходов. Лыжная эстафета по кругу (400-500 м). Подвижные игры на лыжах.
45	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м на кругу (200-250 м). Подвижные игры на лыжах.
46	Техники лыжного хода.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Проверка усвоения техник лыжного хода

			на результат. Прохождение дистанций: мальчики – 4 км, девочки – 3 км. Развитие выносливости.
47	Знания о конькобежной подготовке.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека. Техники передвижения на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке (ТБ). Выполнение заданий с терминологическим аппаратом - подбор соответствующего понятия к определению. Называние основных требований к одежде и льду.
48	Техники передвижения на коньках.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания, бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
49	Техники передвижения на коньках.	1	Выполнение заданий по инструкции и с помощью учителя: освоение техники передвижения на коньках; стояние на коньках в стойке конькобежца; выполнение свободного катания, бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Бег на время.
Спортивные игры – 19 часов			
50	Знания о спортивных играх.	1	Актуализация знаний. Знакомство с теоретическим материалом: Баскетбол и волейбол как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Правила игры в баскетбол и волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом и волейболом на организм обучающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом и волейболом. Подвижные игры. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов. Правила поведения на занятиях по спортивным играм (ТБ). Рассматривание видеоматериала с последующим обсуждением правил спортивных игр. Выполнение учебных тестов по теоретическим вопросам спортивных игр.

			Называние и дифференциация терминов – названий. Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ведение мяча шагом и бегом с обводкой условного противника. Эстафеты с мячами.
51	Баскетбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: ведение мяча шагом и бегом с обводкой условного противника. Эстафеты с мячами.
52	Баскетбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: передача мяча и ловля в движении бегом, в парах, тройках. Эстафеты с мячами.
53	Баскетбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: броски мяча в корзину из различных положений, с отметок, в движении. Эстафеты с мячами.
54	Баскетбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с мячами.
55	Волейбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: прием и передача мяча сверху и снизу, двухсторонняя игра с прямым нападающим ударом в игре «Картошка».
56	Волейбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя. Верхняя прямая подача. Двойной блок. Нападающий удар с мячом через сетку. Эстафеты с мячами.
57	Волейбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра.
58	Волейбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра.
59	Настольный теннис	1	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Оформление заявок на участие в соревнованиях и специальной Олимпиаде. Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: удар и подача «накатом» справа и слева.
60	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: удар и подача «подрезкой» справа и слева.
61	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: тактика игры в защите и нападении, одиночная игра.
62	Настольный теннис	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: тактика игры в защите и нападении, парная игра.

63	Хоккей на полу.	1	Хоккей на полу. Правила безопасной игры. Тактика парных игр. Экипировка хоккеиста. Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: передвижения по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
64	Хоккей на полу.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: способы владения клюшкой, ведение шайбы.
65	Хоккей на полу.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра с учетом ранее изученных правил.
66	Хоккей на полу.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: учебная игра с учетом ранее изученных правил.
67	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: закрепление игровых приёмов и действий. Эстафеты с мячами.
68	Футбол.	1	Выполнение заданий по инструкции и по показу учителя: игра по упрощенным правилам

7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с УО (ИН)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа общего образования	Д	
1.3	Физическая культура. Примерные рабочие программы	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.</i>	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

	<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам «).</i> <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы</i>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей

4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудиовыходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брус, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	

5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	

5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Пульсометр	Г	
5.51	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	

Критерии оценивания

Вследствие того, что образование лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не является цензовым (п. 13, ст. 60 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), отметки в баллах, выставяемые обучающимся, также не являются "цензовыми", т.е. они не могут быть приравнены к оценкам учащихся общеобразовательных школ, а являются лишь показателем успешности продвижения воспитанников по отношению к самим себе.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

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

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

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

Контрольно-измерительные материалы**5 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 м с: высокого старта (с.)	10,8	11,2	11,8	11,0	11,6	12,0
Прыжок в длину с места, (см)	170	155	135	160	150	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	17	12	7	10	8	3
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	7+	3+	3-	8+	5+	0
Бег 500 м	2,30	2,65	3,00	2,65	3,30	3,45
Поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи	30	26	20	30	20	15

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 м с: высокого старта (с.)	9,9	10,2	11,4	10,2	10,7	11,3
Прыжок в длину с места, (см)	175	165	145	165	155	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	20	15	10	15	10	5
Наклон вперёд из положения, стоя с	8+	5+	3-	10+	8+	1+

прямыми ногами на полу						
Бег 500 м	2,20	2,35	2,45	2,50	3,20	3,35
Поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи	48	32	23	32	28	20

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 м с: высокого старта (с.)	9,8	10,4	11,4	10,2	10,9	11,8
Прыжок в длину с места, (см)	180	170	150	170	160	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	23	18	13	15	10	6
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	10+	5+	2+	12+	8+	1+
Смешанное передвижение 500 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи	42	35	30	34	25	18

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		

Бег 60 м с: высокого старта (с.)	9,8	10,0	10,8	10,0	10,8	11,4
Прыжок в длину с места, (см)	190	180	165	175	165	156
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	25	20	15	19	13	9
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	10+	4+	1+	12+	8+	3+
Бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики);	4,00	4,40	5,00	2,15	2,25	2,45
Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.	45	37	27	34	27	17

9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 100 м	13,9/17,0	14,3/17,4	14,7/18,0	16,5/19,5	17,8/20,0	18,2/20,5
Прыжок в длину с места, (см)	225/160	205/140	185/130	180/145	165/125	155/105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	30/12	24/10	20/9	15/8	9/6	8/5
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	12+	6+	4+	15+	7+	5+
Бег 1000 м	4,35/5,36	5,15/6, 20	5,35/6,50	5,16/6,40	5,53/7,30	6,15/8,05
Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.	48/37	38/29	28/22	35/25	28/17	18/12