

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

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета Организации  
Протокол № 07 от 17.06.2022 года.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБУ КО «Школа-интернат №7»  
А.Ю. Быстрова  
*Приказ № 104 от 17.06.2022 года*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(ВАРИАНТ 1)

8 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2022 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант-1, определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 8 класс адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 №115;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования (в ред. 11.12.2015 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Устав ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» на учебный год и др.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (8 класс) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7». Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

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

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

### **Цели:**

- обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;

- повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

**Образовательные задачи:**

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

**Развивающие задачи:**

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

**Оздоровительные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

**Коррекционные задачи:**

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

**Воспитательные задачи:**

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

## 2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

- Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

- Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

- Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

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

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

Состав обучающихся разделен на группы.

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Учащиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии.

Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной, практической).

Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих учащихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности учащихся данной группы обобщать из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

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

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

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

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

В контексте разработки программы для обучающихся с умственной отсталостью реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью положены **следующие принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а «образовательной области»;

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьёй.

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

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

##### **Технологии обучения:**

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

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

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

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

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

В реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: *реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические.*

К реабилитационно-педагогическим относятся:

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

Из спортивно-педагогических используют:

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

**Приемы коррекционной направленности:**

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

**Формы обучения:**

- фронтальное и индивидуальное обучение.

**Типы уроков:**

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

**Вид (форма) контроля:**

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

## **5. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ).**

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 8 классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

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

Задачами формирования и развития БУД являются:

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

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

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

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

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

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

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

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

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

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

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

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

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

*Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура» АООП в 8 классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.*

*Предметные результаты* освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «физическая культура», готовность их применения.

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

### Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- представление о правильной осанке;

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

#### Достаточный уровень:

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

#### **Учащиеся 8 класса должны знать:**

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

- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

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

**6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения программы призвана **решить следующие задачи:**

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

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

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

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

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

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат **личностные и предметные результаты**.

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

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

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Текущий контроль** проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

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

#### Контрольные нормативы 8 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180-195	210	145	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7-9	11	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа дев.), кол. раз	2	6-7	9	5	13-15	17
Координационные	Челночный бег 3x10м. (с)	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6

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

**8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая ра- бота	Экскурсии		
	<b>I четверть</b>						
1	Легкая атлетика	16	1	15		1	
2	Кроссовая подготовка	8		8			
	<b>II четверть</b>						
3	Гимнастика	24	1	22	1		
	<b>III четверть</b>						
4	Баскетбол	15	1	14			
5	Пионербол	15	1	14			
	<b>IV четверть</b>						
6	Кроссовая подготовка	8	1	7			
7	Легкая атлетика	16		14	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>93</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

**Программа физической культуры рассчитана на 102 часов (34 учебных недели по 3 часа в неделю).**

## 9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Гимнастика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок; Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Мальчики. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений : упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на задан-

ное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по всему мячей. Выполнение ходьбы, бега общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Волейбол Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола;

- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

### 10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика</b>						
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	<b>Знать</b> требования инструкции.	УО	Презентация
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	КУ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	<b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
3	Низкий старт	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Низкий старт с колодок. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров	<b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые.
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ПР	Эстафетные палочки
5	Развитие скоростных способностей. Бег 60м	1	УПОКЗ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров –	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	КР	Секундомер, колодки стартовые

				на результат.	стью		
6	Развитие скоростной выносливости	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	ПР	Мячи
	<b>Метание</b>						
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1	УУНЗ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12-14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.	УО	Теннисные мячи, набивные мячи
8	Метание мяча на дальность	1	УКЗНМ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.	ФО	Теннисные мячи
9	Метание мяча на дальность	1	КУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	<b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом	ИЗ	Теннисные мячи
	<b>Прыжки</b>						
10	Прыжок в длину с разбега	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов	<b>Уметь</b> демонстрировать тех-	ФО	Рулетка

				разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	нику прыжка в длину с разбега		
11	Прыжок в длину с разбега	1	КУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега.	ПР	Рулетка
<b>II</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>						
12	Развитие силовых и координационных способностей.	1	УВПУ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику прыжка в длину с места	ПР	Рулетка, набивные мячи, обручи.
13	Развитие выносливости.	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПР	Мячи
14	Развитие силовой выносливости	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров. Без учета времени	ПР	Барьеры, обручи
15	Преодоление препятствий	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ПР	Барьеры, обручи
16	Переменный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег 10 – 12 мин.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ПР	Стартовые колодки
17	Развитие выносливости.	<b>1</b>	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x	Корректировка техники бега	ПР	Рулетка, набивные

				500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.			мячи, обручи.
18	Развитие выносливости.	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПР	Мячи
19	Развитие силовой выносливости	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров. Без учета времени	ИЗ	Рулетка, набивные мячи, обручи.
20	Преодоление препятствий	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ПР	Мячи
21	Развитие силовой выносливости	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег на выносливость.	Тестирование бега на выносливость. Без учета времени	ПР	Рулетка, набивные мячи, обручи.
22	Преодоление препятствий	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ПР	Мячи
23	Переменный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ПР	Рулетка, набивные мячи, обручи.
24	Переменный бег	1	УВПУУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	ПР	Мячи

	Гимнастика						
25	Основы знаний	1	УУНЗ	Правила техники безопасности на уроках гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физкультурой	Фронтальный опрос	УО	Спортивный мягкий инвентарь
26	Акробатические упражнения	1	УКЗНМ	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ИЗ	Карточки, гимнастические маты, перекладины
27	Акробатические упражнения Кувырок назад	1	УВПУ	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики – Кувырок назад из положения сидя ;стойка на голове с согнутыми ногами; стойка на голове согнутыми ногами; Поворот направо и налево из положения «мост» (Девочки). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	ПР	Карточки, гимнастические маты, перекладины
28	Развитие гибкости	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Презентация, гимнастические палки, набивной мяч, гимнастические скамейки
29	Развитие гибкости. комплекс с гимнастическими палками	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Презентация, гимнастические палки, набивной мяч

30	Упражнения в висе, равновесии	1	УПОКЗ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	КР	Гимнастические палки, бревно
31	Опорный прыжок	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжок, согнув ноги (мал.). Прыжок ноги врозь (дев.). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	ПР	Гимнастические палки, перекладины
32	Опорный прыжок	1	УВПУ	Ходьба, бег. ОРУ с гимнастическими палками Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Мальчики. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90градусов (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	ПР	Гимнастические палки, перекладины
33	Опорный прыжок.	1	УКЗНМ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Мальчики. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90градусов (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	ПР	Гимнастические палки, перекладины
34	Опорный прыжок	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками	<b>Уметь</b> выпол-	ПР	Гимнастиче-

				Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Мальчики. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90градусов (девочки).	нять опорный прыжок		ские палки, перекладины
35	Развитие силовых способностей	1	КУ	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	ФО	Карточки, гимнастические палки, скамейка, стенка, набивной мяч,
36	Развитие координационных способностей	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений : упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Эстафеты	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	ФО	Карточки, скакалки
37	Лазание, перелазание	1	КУ	Лазание по канату в три приема (на скорость). ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке	<b>Уметь:</b> лазать по канату	ФО	Карточки, скакалки, канат
38	Лазание, перелазание	1	КУ	Лазание по канату в три приема (на скорость). ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке	<b>Уметь:</b> лазать по канату	ПР	Карточки, скакалки
39	Развитие силовых способностей	1	КУ	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Карточки, набивные мячи, гимнастические ска-

				двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			мейки, стенка
40	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений : упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Эстафеты	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	ПР	Карточки, скакалки
41	Лазание перелазание	1	УВПУ	ОРУ без предметов. Лазание по канату в три приема( на скорость). ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке	Уметь: лазать по канату	ПР	Карточки, набивные мячи, гимнастические скамейки, стенка
42	Лазание перелазание	1	УВПУ	ОРУ без предметов. Лазание по канату в три приема( на скорость). Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке	Уметь: лазать по канату	ПР	Карточки, набивные мячи, гимнастические скамейки, стенка
43	Лазание перелазание	1	УВПУ	ОРУ без предметов. Лазание по гимнастической стенке). Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке	Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке	ПР	Карточки, набивные мячи, гимнастические скамейки, стенка
44	Развитие силовых способностей	1	УВПУ	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Карточки, набивные мячи, гимнастические скамейки, стенка

45	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПП	Карточки, набивные мячи, гимнастические скамейки, стенка
----	---------------------------------------	---	------	--	---	----	--

	<b>Баскетбол</b>						
46	Ловля и передача мяча	1	УУНЗ	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча	УО	Презентация, баскетбольный мяч
47	Ведение мяча	1	УКЗНМ	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	ИЗ	Карточки, баскетбольный мяч
48	Бросок мяча	1	КУ	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействи-	Корректировка техники ведения мяча.	ФО	Баскетбольный мяч

				ем. Учебная игра			
49	Бросок мяча в движении	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из-под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	ФО	Карточки, баскетбольный мяч
50	Позиционное нападение	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении.	ФО	Карточки, баскетбольный мяч
51	Тактика свободного нападения	1	УКЗНМ	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ИЗ	Баскетбольный мяч
52	Нападение быстрым прорывом	1	КУ	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
53	Тактика защиты	1	УВПУ	Комплекс упражнений с большим обручем. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
54	Тактика защиты	1	УВПУ	Комплекс упражнений с большим обручем. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым	ПР	Баскетбольный мяч

					правилам		
55	Тактика защиты	1	УВПУ	Комплекс упражнений с большим обручем. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
56	Тактика защиты	1	УВПУ	Комплекс упражнений с большим обручем. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
57	Вырывание и выбивание мяча	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
58	Вырывание и выбивание мяча	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
59	Вырывание и выбивание мяча	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
60	Вырывание и выбивание мяча	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
61	Тактика защиты	1	УВПУ	Комплекс упражнений с большим обручем. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
	<b>Волейбол</b>						

62	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	УУНЗ	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	УО	Волейбольный мяч, сетка
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	УКЗНМ	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	ИЗ	Волейбольный мяч, сетка
64	Прием и передача мяча.	1	КУ	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка

				сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра			
65	Прием и передача мяча.	1	КУ	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
66	Подача мяча.	1	КУ	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка
67	Подача мяча.	1	УВПУ	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка

				игра.			
68	Поддача мяча.	1	УВПУ	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая поддача мяча: поддача мяча в стену; поддача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); поддача с уменьшенного расстояния; поддача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка
69	Нападающий удар (н/у).	1	КУ	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя поддача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с поддачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка
70	Нападающий удар (н/у)	1	УВПУ	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя поддача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и <b>отталкивания</b> , замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с поддачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По назем-	<b>Уметь</b> демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка

				ной мишени». Учебная игра.			
71	Нападающий удар (н/у.)	1	УВПУ	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и <b>отталивания</b> , замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка
72	Развитие координационных способностей.	1	УВПУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
73	Развитие координационных способностей.	1	УВПУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
74	Развитие координационных способностей.	1	УВПУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
75	Тактика игры	1	УВПУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка, набивной мяч

				парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.			
76	Тактика игры	1	УВПУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка, набивной мяч
77	Тактика игры	1	УВПУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка, набивной мяч
78	Тактика игры	1	КУ	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка, набивной мяч

	<b>Кроссовая подготовка</b>						
79	Преодоление препятствий. Длительный бег	1	УУНЗ	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	УО	Обручи, барьеры
80	Преодоление препятствий. Длительный бег	1	УКЗНМ	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег	<b>Уметь</b> демонстрировать фи-	ИЗ	Обручи, барьеры

	тельный бег			по пересеченной местности с преодолением препятствий	зические кондиции		
81	Развитие выносливости	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
82	Развитие выносливости	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
83	Переменный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Колодки стартовые
84	Переменный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Колодки стартовые
85	Кроссовая подготовка	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
86	Кроссовая подготовка	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
87	Развитие силовой выносливости	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	Тестирование бега на 1000 метров.	ПР	Обручи, барьеры

				(юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
88	Развитие силовой выносливости	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	ПР	Обручи, барьеры
89	Гладкий бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. Подвижные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	ПР	Мячи
90	Гладкий бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. Подвижные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	ПР	Мячи
	<b>Легкая атлетика</b>						
91	Развитие координационных способностей	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений : упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Метание в цель чередованием резко контрастных по всему мячей. Выполнение ходьбы, бега общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5до30с).. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения .Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20	Уметь выполнять исходные положения без контроля зрения по словесной инструкции	УО	Карточки, скакалки, мячи теннисные, набивные
92-	Спринтерский бег.	1	УКЗНМ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройден-	<b>Уметь</b> демон-	ИЗ	Колодки

	Развитие скоростных способностей.			ных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	стрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		стартовые
93	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения	1	КУ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	<b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ФО	Колодки стартовые
94	Низкий старт. Стартовый разгон	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	<b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые
95	Финальное усилие.	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
96	Эстафетный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
97	Развитие скоростных способностей. Бег 60м	1	УПОКЗ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью	КР	Колодки стартовые, секундомер
98	Развитие скоростной выносливости	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью	ПР	Карточки, мячи

	<b>Метание</b>						
99	Развитие скоростно-силовых способностей	1	УВПУ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.	ПР	Теннисные мячи
100	Развитие скоростно-силовых способностей	1	УВПУ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха.	ПР	Теннисные мячи
101	Метание мяча на дальность	1	КУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.	ПР	Теннисные мячи
102	Метание мяча на дальность	1	КУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие.	ПР	Теннисные мячи
	<b>Итого за год</b>	<b>102 часа</b>					

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебно-методический комплект, программное обеспечение

**Учебник:** Матвеев А.П. Физическая культура. ФГОС 8-9 класс; АО Издательство «Просвещение», 2021 год

Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7».

1. Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2019;
2. Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2019;
3. Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – Владос: Северо-Запад - 2019.

### Дидактические материалы

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

### Спортивный инвентарь

№	Наименование	Имеются в наличии	№	Наименование	Имеются в наличии
1	Мячи баскетбольные	15/ 7	6	Гантели	5комплектов
2	Мячи волейбольные	5	7	Скакалки	40
3	Медбольные мячи	7/6	8	Барьеры	7/6
4	Гимнастические палки	12	9	Палатки	7
5	Обручи	98	10	Спальные мешки	20

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ.

- <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
- <http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»
- <http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета

