

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Управление образования Администрации Черепановского района

МКОУ "Карасёвская СОШ

имени Героя Советского Союза Ф.И. Матвеева"

ПРИНЯТО решением методического объединения учителей естественно - математического цикла Протокол № <u>1</u> от <u>27</u> .08.26 г Руководитель МО Федотова О.Н. <u>Федотова</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <u>Коваль С.Н.</u> <u>28.08.2026г.</u>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«адаптивная физическая культура»

для 7-8 классов основного общего образования

(АООП для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

с. Карасёво 2026 год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Управление образования Администрации Черепановского района

МКОУ "Карасёвская СОШ

имени Героя Советского Союза Ф.И. Матвеева"

ПРИНЯТО решением методического объединения учителей естественно - математического цикла Протокол № _____ от _____.08.26 г Руководитель МО Федотова О.Н. _____	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Коваль С.Н. _____
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«адаптивная физическая культура»

для 7-8 классов основного общего образования

(АООП для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

с. Карасёво 2026 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологического требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2022г.;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ "Карасёвская СОШ"
- Положение о рабочей программе педагога МКОУ "Карасёвская СОШ" утвержденное приказом директора № 162-0 от 30.08.2018г

Цель и задачи курса:

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция познавательной деятельности;
- коррекция физических недостатков двигательной сферы;
- коррекция личностного ориентирования;
- дифференцированный и индивидуальный подход.

Технологии обучения:

- дифференцированное обучение
- традиционное обучение;
- информационно-коммуникативные технологии;
- здоровье сберегающие технологии;
- обучение с применением элементов арт-терапии.

Формы организации образов процесса:

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных и комбинированных уроков. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Виды и формы контроля:

- Текущий контроль;
- Итоговый контроль.

В целях контроля в 7-8 классах проводится контрольные испытания два раза в год в сентябре и в мае. Учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся испытания проводятся по видам упражнений: бег 30-60 м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, , метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь, подтягиванию на перекладине.

Виды контроля: контроль учителя.

Типы уроков:

- урок изучения нового материала;

- урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- урок обобщения и систематизации;
- комбинированные уроки;
- уроки контроля и коррекции знаний, умений.

Педагогические технологии:

- Технологии коррекционно-развивающие;
- Технологии здоровье сберегающие;
- Технологии здоровье сохранения.

Средства здоровье сберегающих технологий на уроках адаптивной физкультуры.

Для достижения целей здоровье сберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы.

Виды контроля: самоконтроль; контроль учителя.

2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

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

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»;
 - уважения истории и культуры каждого народа;
2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим - умения слушать и слышать, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;
4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

5. Предметные и личностные результаты освоение конкретного учебного предмета.

Освоение обучающимися учебного предмета предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

Личностные результаты:

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

Предметные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
 - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Планируемые результаты по предмету адаптивная физкультура 7 класс:

Физическая подготовка

- Построения и перестроения;
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения;
- Ходьба и бег;
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание;
- Прыжки;
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Коррекционные подвижные и спортивные игры.

- Элементы спортивных игр и спортивных упражнений;
- Баскетбол. Ловля, ведение, передача. броски мяча;
- Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача, прием волейбольного мяча. Игра в паре без сетки (через сетку);
- Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара, прием, ведение, остановка, прием мяча, остановка;
- Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху);
- Подвижные игры. Соблюдение правил игры, соблюдение последовательности.

Лыжная подготовка.

- Теоретические сведения;
- Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: Выполнение скользящего шага без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом. Выполнение торможения при спуске.

Туризм.

- Теоретические сведения;

Коррекционные упражнения

- Комплекс упражнений на правильное формирование осанки и укрепление мышц стопы;
- Упражнения для профилактики плоскостопия;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Планируемые результаты по предмету адаптивная физкультура 8 класс:

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами обстоятельствам других людей;

-положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В области познавательной культуры:

- знание по истории развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации;

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение. К занимающимся, независимо от особенности их здоровья, физической технической подготовленности;

- умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической разгрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их соотнося с общепринятыми нормами представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года.

По окончании 7-8 классов учащиеся должны уметь: выполнять строевые команды, комплекс утренней гимнастики, упражнения для профилактики заболеваний, опорные прыжки через козла разными способами, прыжки в длину и в высоту, бегать в быстром темпе на короткие дистанции, прохождение в быстром темпе 100 – 120 метров любым лыжным ходом, знать правила спортивных и подвижных игр.

6. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Общефизическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм», «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.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится:

в 7 классе 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели

в 8 классе 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели

Межпредметные связи:

Математика: счет чисел.

Письмо и развитие речи: техника чтения.

Профессионально-трудовое обучение: имитация технологических упражнений связанных с предметом.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил

игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пятки лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и

складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и

возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Гимнастика

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- Приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять команды «направо!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- Выполнять исходное положение без контроля зрения;
- Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- Сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- Выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- Лазать по канату произвольным способом;
- Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы:
- Передвигаться в медленном темпе в течении 4 мин, пробегать на время дистанцию 60м;
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- Прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка

Учащиеся должны знать:

- Для чего и когда применяются лыжи;
- Правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

- Координировать движения рук туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60 метров;
- Пройти в быстром темпе 100 - 120 метров любым ходом;
- Преодолевать спуск с крутизной склона 4 – 6 градусов и длиной 50 – 60 м в низкой стойке;
- Тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры

Учащиеся должны знать:

- Общие сведения об игре;
- Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передвижения в стойке приставными шагами, остановку по свистку, передачу и ловлю мяча, ведение мяча.

Коррекционные упражнения

Учащиеся должны знать:

- Комплекс упражнений при миопии;
- Комплекс упражнений на правильное формирование осанки и укрепление мышц стопы;
- Упражнения для профилактики плоскостопия;
- Физические упражнения с предметами и без предметов;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;

Учащиеся должны уметь:

- Ходьба с дыхательными упражнениями;
- Выполнять упражнения для профилактики заболеваний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.7	Модуль «Спорт»	2			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				

9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Бег на короткие и средние дистанции	1				
12	Бег на 30 м	1				
13	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				
14	Бег на 60 м	1				
15	Эстафетный бег	1				
16	Челночный бег 3х10 м	1				
17	Прыжки с разбега в высоту	1				
18	Прыжки с разбега в длину	1				
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
20	Метание мяча весом 150 г	1				
21	Бег на 1000 м	1				
22	Акробатические комбинации	1				
23	Акробатические пирамиды	1				
24	Стойка на голове с опорой на руки	1				
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
26	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1				

28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
29	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1				
30	Лазанье по канату в два приёма	1				
31	Лазанье по канату в два приёма	1				
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Бег на лыжах 1000 м	1				
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				

43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
50	Верхняя прямая подача мяча	1				
51	Верхняя прямая подача мяча	1				
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
54	Перевод мяча за голову	1				
55	Перевод мяча за голову	1				
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
57	Игровая деятельность с использованием	1				

	разученных технических приёмов					
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Подведение итогов за год.	1				
68	Подведение итогов за год.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				
6	Упражнения для профилактики утомления	1				
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
8	Бег на короткие и средние дистанции	1				

9	Бег на 30 м	1				
10	Бег на 60 м	1				
11	Бег на 1000	1				
12	Прыжки в длину с разбега	1				
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
15	Челночный бег 3x10 м	1				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
17	Бег на 1500 м	1				
18	Акробатические комбинации	1				
19	Акробатические комбинации	1				
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
21	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1				
24	Гимнастическая комбинация на	1				

	параллельных брусьях					
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
30	Торможение боковым скольжением	1				
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1				
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				
35	Бег на лыжах 1000 м	1				
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции	1				

	способом кроль на груди					
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				
43	Плавание 50 м	1				
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				

51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
52	Прямой нападающий удар	1				
53	Прямой нападающий удар	1				
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
56	Тактические действия в защите	1				
57	Тактические действия в нападении	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
62	Правила игры в мини-футбол	1				
63	Правила игры в мини-футбол	1				
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
67	Подведение итогов за год. ступени)	1				

68	Подведение итогов за год	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		