

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принята на педагогическом совете  
МБОУ С(К)ШИ  
от 29.05.2026 г. № 6

Утверждена  
приказом по МБОУ С(К)ШИ  
от 29.05.2026 г. № 86

Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»

для 5–9 классов

Учитель: Максимова Е.В.

Красновишерск 2026 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1), разработана на основе:

приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО);

приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФАООП УО).

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с нарушениями интеллекта в качестве задач реализации содержания учебного предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

#### **Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями интеллекта (далее ФАООП) в качестве цели изучения адаптивной физической культуры определяет всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Рабочая программа воспитания реализуется через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через решение проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

• установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Целью рабочей программы по физической культуре в течение всего срока освоения является *формирование основ физической культуры личности*.

*Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.* Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей обучающихся.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

### **Общая характеристика адаптивной физической культуры**

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

### **Рабочая программа по адаптивной физической культуре 5 класс**

#### **Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ФАООП для 5 класса предусмотрено 68 часов в год.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 5 классе

Раздел	Кол-во часов	5 класс
--------	--------------	---------

Основы знаний	4
Гимнастика	12
Легкая атлетика	20
Лыжная подготовка	20
Подвижные игры	12
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

### **Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень **личностных** результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается **предметных результатов**, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

#### **Предметные результаты по Физической культуре 5 класс:**

##### *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### *Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической, теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

### **Основное содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре** Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические упражнения. Например: стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине, кувырок вперед в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика с основами акробатики. На материале гимнастики с основами акробатики *развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; повороты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и

левой ногой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной; повороты на месте налево и направо по командам; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

**Уметь по окончании 5 класса:** выполнять команды «Направо! Налево! Кругом!», соблюдать интервал, выполнять исходные упражнения без контроля зрения, правильно и быстро реагировать на сигналы педагогического работника, выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствия, лазать по канату произвольным способом, выбрать наиболее удобный способ переноски груза.

**Легкая атлетика.** Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у обучающегося двигательных качеств. На материале легкой атлетики *развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; бег короткими отрезками из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Уметь по окончании 5 класса:** выполнять разновидности ходьбы, пробегать в медленном темпе до 4 минут, бегать на время 60 метров, выполнять прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыгать в высоту способом «перешагивания» с шагов разбега.

**Лыжная подготовка.** Уроки лыжной подготовки это передвижения на лыжах. Как обязательные занятия при температуре не ниже 12 (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. На материале лыжных гонок *развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**Уметь по окончании 5 класса:** уметь координировать движения рук и ног в одновременном бесшажном ходе, проходить в быстром темпе 100-120 метров, выполнять правильное падение, торможение «полуплугом», «плугом», преодолевать спуски и подъемы любыми способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале спортивных игр: *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); броски мяча двумя руками, стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); «Брось — поймай», «Бросок в небо». *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, «Охотники и утки».

**Игра «Пионербол» 5 класс.** Броски мяча через сетку, подача, передача, правила игры.

**Уметь по окончании 5 класса:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Игра «Баскетбол» 5 класс.** Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучению баскетбола. Основная стойка, передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте, в движении. Остановка по сигналу педагогического работника. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

**Уметь по окончании 5 класса:** вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Последовательность и сроки продолжения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются педагогическим работником в графике распределения материала по видам, планах на каждую четверть. В зависимости от конкретных региональных климатических условий педагогическим работникам разрешается изменять выделенный объем времени на

прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к обучающемуся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. У педагогического работника физической культуры должна быть следующая документация программа, годовой - план график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть. В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов». Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Коррекционные игры** имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

С элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». С бегом на скорость: «Пятнашки», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», эстафеты. С прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком». С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Точно в цель». С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». С элементами баскетбола: «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

Изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

*Личностные учебные действия:*

- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий; оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*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;
- осуществлять действия самоконтроля в процессе 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 усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей);
- использовать в деятельности межпредметные знания для формирования умений и навыков, для решения коммуникативно-практических задач.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

5 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Вводный урок. Государственные символы. Бег, беговые упражнения. Игра «Космонавты».	1
2		Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
3		Бег. Упражнения на осанку. Дыхательная гимнастика. Игра «Пионербол».	1
4		Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
5		Упражнения на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с разбега.	1
6		Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 300-500м. Игра «День и ночь».	1
7		Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
8		Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
9		Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Пионербол».	1
10		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
11		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на низком бревне с предметами и без. Игра «Городки».	1
12		Переноска груза и гимнастической скамейки, гимнастических козла и мата, передача предметов.	1
13		Простые и смешанные висы. Игра «Будь первым!».	1
14		Лазание и перелезание. Метание набивного мяча из-за головы. Подвижные игры «Пустое место».	1
15		Прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
16		Разминка. Зачет по прыжку ног врозь, подвижные игры.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

## 5 КЛАСС

№	Д а	Тема урока	Кол-во часов
1/17		Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
2/18		Упражнения на развитие координации,	1
3/19		Элементы гимнастики равновесие «ласточка», пережат, стойка на лопатках.	1
4/20		Элементы гимнастики кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
5/21		Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в ширину, согнув ноги.	1
6/22		Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	1
7/23		Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
8/24		Игры на лыжах «Пятнашки», «Бегом до флажков!», «Кто быстрее», эстафеты.	1
9/25		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
10/26		Одновременный бесшажный ход, спуски.	1
11/27		Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	1
12/28		Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	1
13/29		Спуски в средней и низкой стойке.	1
14/30		Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	1
15/31		Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	1
16/32		Свободное катание. Игры на лыжах.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

## 5 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1/33		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/34		Подготовка лыжни на учебном круге. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/35		Техника скользящего шага, 2000 м	1
4/36		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/37		Техника подъемов и спусков на крутом склоне.	1
6/38		Попеременный двухшажный ход.	1
7/39		Одновременный двухшажный ход.	1
8/40		Л/п. Техника торможения плугом.	1
9/41		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
10/42		Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1

11/43		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
12/44		Игры на лыжах: «Пройти в ворота», «Не задень!».	1
13/45		Равномерное прохождение на лыжах 2500м.	1
14/46		Попеременный двухшажном ход.	1
15/47		Стойки спуска (высокая, средняя, низкая) в играх на лыжах.	1
16/48		Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногой.	1
17/49		Коньковый ход на равнинных участках.	1
18/50		Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 2 км.	1
19/51		Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
20/52		Игры на лыжах с флажками, лыжными палками и без них.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ**

**5 КЛАСС**

№	Дата	Тема урока	Часы
1/53		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
2/54		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1
3/55		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики.	1
4/56		Бег. Подвижные игры с мячом, элементы баскетбола.	1
5/57		Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
6/58		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
7/59		Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель.	1
8/60		Прыжковые упражнения через скакалку. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
9/61		Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения.	1
10/62		Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
11/63		Висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
12/64		Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке.	1
13/65		Метание мяча на дальность с места, с разбега.	1
14/66		ОФП. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
15/67		Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
16/68		Равномерный бег до 2000 м на городском стадионе.	1

По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре 6 класс**

## Предметные результаты по адаптивной физической культуре 6 класс:

### *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### *Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

### **Основное содержание учебного предмета**

**Требования к знаниям** (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств обучающихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

**Требования к двигательным умениям и навыкам**

**Гимнастика:** освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

**Знать:** как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. **Уметь по окончании 6 класса:** подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с осложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

**Легкая атлетика:** бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега, кроссовая подготовка до 3 км.

**Знать:** фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. **Уметь по окончании 6 класса:** ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка :** одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: "Остановка упором", "Эстафета с передачей палок", "Попади в ворота" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

**Знать:** основные лыжные хода, правила эстафет на лыжах. **Уметь по окончании 6 класса:** координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

**Элементы спортивных игр:** баскетбол (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений); волейбол (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте); футбол (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря).

**Знать по волейболу, пионерболу по окончании 6 класса:** правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. **Знать по баскетболу:** правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

6 КЛАСС

№	Да	Тема урока	Кол-во часов
---	----	------------	--------------

	та		
1		Вводный урок. Государственные символы. Бег, беговые упражнения. Игра «Космонавты».	1
2		Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
3		Бег. Упражнения на осанку. Дыхательная гимнастика. Игра «Пионербол».	1
4		Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
5		Упражнения на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с разбега.	1
6		Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 300-500м. Игра «День и ночь».	1
7		Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
8		Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
9		Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Пионербол».	1
10		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
11		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на низком бревне с предметами и без. Игра «Городки».	1
12		Переноска груза и гимнастической скамейки, гимнастических козла и мата, передача предметов.	1
13		Простые и смешанные висы. Игра «Будь первым!».	1
14		Лазание и перелезание. Метание набивного мяча из-за головы. Подвижные игры «Пустое место».	1
15		Прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
16		Разминка. Зачет по прыжку ног врозь, подвижные игры.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

6 КЛАСС

№	Д а	Тема урока	Кол-во часов
1/17		Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
2/18		Упражнения на развитие координации,	1
3/19		Элементы гимнастики равновесие «ласточка», пережат, стойка на лопатках.	1
4/20		Элементы гимнастики кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
5/21		Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в ширину, согнув ноги.	1
6/22		Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	1
7/23		Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
8/24		Игры на лыжах «Пятнашки», «Бегом до флажков!», «Кто быстрее», эстафеты.	1
9/25		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
10/26		Одновременный бесшажный ход, спуски.	1
11/27		Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	1
12/28		Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	1

13/29		Спуски в средней и низкой стойке.	1
14/30		Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	1
15/31		Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	1
16/32		Свободное катание. Игры на лыжах.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

6 КЛАСС

№	Д	Тема урока	Кол-во часов
1/33		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/34		Подготовка лыжни на учебном кругу. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/35		Техника скользящего шага, 2000 м	1
4/36		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/37		Техника подъемов и спусков на крутом склоне.	1
6/38		Попеременный двухшажный ход.	1
7/39		Одновременный двухшажный ход.	1
8/40		Л/п. Техника торможения плугом.	1
9/41		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
10/42		Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1
11/43		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
12/44		Игры на лыжах: «Пройти в ворота», «Не задень!».	1
13/45		Равномерное прохождение на лыжах 2500м.	1
14/46		Попеременный двухшажный ход.	1
15/47		Стойки спуска (высокая, средняя, низкая) в играх на лыжах.	1
16/48		Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногой.	1
17/49		Коньковый ход на равнинных участках.	1
18/50		Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 2 км.	1
19/51		Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
20/52		Игры на лыжах с флажками, лыжными палками и без них.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

6 КЛАСС

№	Д	Тема урока	Часы
1/53		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
2/54		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1

3/55		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики.	1
4/56		Бег. Подвижные игры с мячом, элементы баскетбола.	1
5/57		Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
6/58		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
7/59		Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель.	1
8/60		Прыжковые упражнения через скакалку. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
9/61		Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения.	1
10/62		Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
11/63		Висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
12/64		Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке.	1
13/65		Метание мяча на дальность с места, с разбега.	1
14/66		ОФП. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
15/67		Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
16/68		Равномерный бег до 2000 м на городском стадионе.	1

**По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).**

### **Рабочая программа по адаптивной физической культуре 7 класс**

Предметные результаты по адаптивной физической культуре 7 класс:

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
  - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- Достаточный уровень:*
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
  - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
  - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
  - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
  - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
  - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
  - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
  - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
  - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
  - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок;
  - самостоятельное использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений.

### **Основное содержание учебного предмета 7 класс**

**Требования к знаниям** (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр. Требования к двигательным умениям и навыкам.

#### **Требования к двигательным умениям и навыкам**

**Гимнастика:** кувырок вперед, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающийся упражнения на бревне. 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; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега. **Уметь по окончании 7 класса:** пройти в быстром темпе 10—20 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.

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. **Уметь по окончании 7 класса:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Элементы спортивных игр:** баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

**Знать по волейболу:** права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. **Знать по баскетболу:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

#### 7 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Вводный урок. Государственные символы: герб, флаг, гимн. Бег, беговые упражнения. Игры «Космонавты», «Футбол».	1
2		Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
3		Ходьба, бег. Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4		Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
5		Упражнения на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с разбега.	1

6		Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 2000м. Игра «День и ночь».	1
7		Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
8		Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Пионербол».	1
9		Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
10		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
11		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Упражнения для расслабления мышц.	1
12		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Городки», «Лапта»	1
13		Простые и смешанные висы. Упражнения на низком бревне с предметами и без. Игра «Будь первым!».	1
14		Метание набивного мяча из-за головы. Лазание и перелезание. Элементы баскетбола: ведение, передача.	1
15		Ползание и лазание по доске, по бревну. Элементы баскетбола: бросок с ведением	1
16		Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Висы на перекладине с различными положениями ног	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

7 КЛАСС

№	Д	Тема урока	Часы
1/17		Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
2/18		Упражнения на развитие координации, равновесие «ласточка». Упражнения в положениях сидя, лежа.	1
3/19		Элементы гимнастики пережат, стойка на лопатках, кувырок вперед.	1
4/20		Элементы гимнастики стойка на одной ноге на набивном мяче.	1
5/21		Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.	1
6/22		Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	1
7/23		Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
8/24		Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
9/25		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 3,5 км.	1
10/26		Одновременный бесшажный ход, спуски.	1
11/27		Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	1
12/28		Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	1
13/29		Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров на дистанции.	1
14/30		Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	1
15/31		Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	1
16/32		Свободное катание. Игры на лыжах.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

7 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1/33		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/34		Подготовка лыжни на учебном кругу. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/35		Техника скользящего шага, 2000 м	1
4/36		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/37		Попеременный двухшажном ход.	1
6/38		Соревнования на дистанцию 2км с отдельным стартом через 10-20 с парами.	1
7/39		Одновременный двухшажный ход.	1
8/40		Л/п. Техника торможения плугом. Игры на лыжах: «Пройти в ворота», «Не задень!».	1
9/41		Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1
10/42		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
11/43		Равномерное прохождение на лыжах 3км.	1
12/44		Попеременный двухшажном ход.	1
13/45		Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногами.	1
14/46		Коньковый ход на равнинных участках.	1
15/47		Равномерное катание коньковым ходом.	1
16/48		Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 3 км.	1
17/49		Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
18/50		Равномерное катание на лыжах изученными способами.	1
19/51		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
20/52		Свободное катание на лыжах.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

7 КЛАСС

№	Д	Тема урока	Часы
1/53		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
2/54		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1
3/55		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4/56		Бег. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры с мячом.	1
5/57		Упражнения на развитие равновесия. Повторение прыжка в высоту способом перешагивания.	1
6/58		Элементы акробатики: длинный кувырок, стойка на голове и руках (малч.), Комплекс упражнений стретчинга (девочки).	1
7/59		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
8/60		Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель. Бег 60 м.	1
9/61		Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения. Игра «Футбол».	1

10/62	Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
11/63	Простые и сложные висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
12/64	Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
13/65	Метание мяча на дальность с места, с разбега.	1
14/66	Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
15/67	Равномерный бег 4000 м на городском стадионе.	1
16/68	Подвижные игры с мячом.	1

**По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).**

### **Рабочая программа по адаптивной физической культуре 8 класс**

Предметные результаты по адаптивной физической культуре 8 класс:

*Минимальный уровень:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

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

**Основное содержание учебного предмета 8 класс**

**Требования к знаниям** (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр. Требования к двигательным умениям и навыкам.

**Требования к двигательным умениям и навыкам**

**Гимнастика:** кувырок вперед, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающийся упражнения на бревне. 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; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега. Уметь по окончании 8 класса: пройти в быстром темпе 10—20 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.

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. Уметь по окончании 8 класса: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Элементы спортивных игр:** баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

Знать по волейболу: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. Знать по баскетболу: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

#### 8 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Вводный урок. Государственные символы: герб, флаг, гимн. Бег, беговые упражнения. Игры «Космонавты», «Футбол».	1
2		Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1

3	Ходьба, бег. Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4	Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
5	Упражнения на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с разбега.	1
6	Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 2000м. Игра «День и ночь».	1
7	Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
8	Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Пионербол».	1
9	Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
10	Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
11	Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Упражнения для расслабления мышц.	1
12	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Городки», «Лапта»	1
13	Простые и смешанные висы. Упражнения на низком бревне с предметами и без. Игра «Будь первым!».	
14	Метание набивного мяча из-за головы. Лазание и перелезание. Элементы баскетбола: ведение, передача.	
15	Ползание и лазание по доске, по бревну. Элементы баскетбола: бросок с ведением	
16	Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Висы на перекладине с различными положениями ног	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

8 КЛАСС

№	Д а т а	Тема урока	Часы
1/17		Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
2/18		Упражнения на развитие координации, равновесие «ласточка». Упражнения в положениях сидя, лежа.	1
3/19		Элементы гимнастики пережат, стойка на лопатках, кувырок вперед.	1
4/20		Элементы гимнастики стойка на одной ноге на набивном мяче.	1
5/21		Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.	
6/22		Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	
7/23		Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
8/24		Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
9/25		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 3,5 км.	1
10/26		Одновременный бесшажный ход, спуски.	1
11/27		Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	1
12/28		Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	1
13/29		Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров на дистанции.	1
14/30		Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	1

15/31	Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	1
16/32	Свободное катание. Игры на лыжах.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ**

**8 КЛАСС**

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1/33		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/34		Подготовка лыжни на учебном кругу. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/35		Техника скользящего шага, 2000 м	1
4/36		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/37		Попеременный двухшажном ход.	
6/38		Соревнования на дистанцию 2км с отдельным стартом через 10-20 с парами.	1
7/39		Одновременный двухшажный ход.	1
8/40		Л/п. Техника торможения плугом. Игры на лыжах: «Пройти в ворота», «Не задень!».	1
9/41		Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1
10/42		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
11/43		Равномерное прохождение на лыжах 3км.	1
12/44		Попеременный двухшажном ход.	1
13/45		Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногами.	1
14/46		Коньковый ход на равнинных участках.	1
15/47		Равномерное катание коньковым ходом.	1
16/48		Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 3 км.	1
17/49		Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
18/50		Равномерное катание на лыжах изученными способами.	1
19/51		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
20/52		Свободное катание на лыжах.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ**

**8 КЛАСС**

№	Д а т	Тема урока	Часы

	а		
1/53		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
2/54		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1
3/55		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4/56		Бег. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры с мячом.	1
5/57		Упражнения на развитие равновесия. Повторение прыжка в высоту способом перешагивания.	1
6/58		Элементы акробатики: длинный кувырок, стойка на голове и руках (малч.), Комплекс упражнений стретчинга (девочки).	1
7/59		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
8/60		Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель. Бег 60 м.	1
9/61		Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения. Игра «Футбол».	1
10/62		Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
11/63		Простые и сложные висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
12/64		Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
13/65		Метание мяча на дальность с места, с разбега.	1
14/66		Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
15/67		Равномерный бег 4000 м на городском стадионе.	1
16/68		Подвижные игры с мячом.	1

**По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).**

### **Рабочая программа по адаптивной физической культуре 9 класс**

Предметные результаты по адаптивной физической культуре 9 класс:

*Минимальный уровень:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

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

и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Основное содержание учебного предмета 9 класс**

**Требования к знаниям** (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр. Требования к двигательным умениям и навыкам.

#### **Требования к двигательным умениям и навыкам**

**Гимнастика:** кувырок вперед, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающийся упражнения на бревне. 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; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега. **Уметь по окончании 9 класса:** пройти в быстром темпе 10—20 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью до 6 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.

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. **Уметь по окончании 9 класса:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 3 км (девочки), до 5 км (мальчики).

**Элементы спортивных игр:** баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

**Знать по волейболу:** права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. **Знать по баскетболу:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

#### 9 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Вводный урок. Государственные символы: герб, флаг, гимн. Бег, беговые упражнения. Игры «Космонавты», «Футбол».	1
2		Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
3		Ходьба, бег. Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4		Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
5		Упражнения на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с разбега.	1
6		Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 2000м. Игра «День и ночь».	1
7		Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
8		Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Пионербол».	1
9		Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
10		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
11		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Упражнения для расслабления мышц.	1
12		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Городки», «Лапта»	1
13		Простые и смешанные висы. Упражнения на низком бревне с предметами и без. Игра «Будь первым!».	
14		Метание набивного мяча из-за головы. Лазание и перелезание. Элементы баскетбола: ведение, передача.	
15		Ползание и лазание по доске, по бревну. Элементы баскетбола: бросок с ведением	
16		Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Висы на перекладине с различными положениями ног	1

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

#### 9 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Часы
1/17		Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
2/18		Упражнения на развитие координации, равновесие «ласточка». Упражнения в положениях сидя, лежа.	1
3/19		Элементы гимнастики пережат, стойка на лопатках, кувырок вперед.	1
4/20		Элементы гимнастики стойка на одной ноге на набивном мяче.	1
5/21		Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.	

6/22		Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	
7/23		Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
8/24		Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
9/25		Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 3,5 км.	1
10/26		Одновременный бесшажный ход, спуски.	1
11/27		Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	1
12/28		Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	1
13/29		Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров на дистанции.	1
14/30		Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	1
15/31		Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	1
16/32		Свободное катание. Игры на лыжах.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

9 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1/33		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/34		Подготовка лыжни на учебном кругу. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/35		Техника скользящего шага, 2000 м	1
4/36		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/37		Попеременный двухшажном ход.	
6/38		Соревнования на дистанцию 2км с отдельным стартом через 10-20 с парами.	1
7/39		Одновременный двухшажный ход.	1
8/40		Л/п. Техника торможения плугом. Игры на лыжах: «Пройти в ворота», «Не задень!».	1
9/41		Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1
10/42		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
11/43		Равномерное прохождение на лыжах 3 км.	1
12/44		Попеременный двухшажном ход.	1
13/45		Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногами.	1
14/46		Коньковый ход на равнинных участках.	1
15/47		Равномерное катание коньковым ходом.	1
16/48		Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 3 км.	1
17/49		Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
18/50		Равномерное катание на лыжах изученными способами.	1

19/51		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
20/52		Свободное катание на лыжах.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

9 КЛАСС

№	Д а т а	Тема урока	Часы
1/53		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
2/54		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1
3/55		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4/56		Бег. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры с мячом.	1
5/57		Упражнения на развитие равновесия. Повторение прыжка в высоту способом перешагивания.	1
6/58		Элементы акробатики: длинный кувырок, стойка на голове и руках (малч.), Комплекс упражнений стретчинга (девочки).	1
7/59		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
8/60		Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель. Бег 60 м.	1
9/61		Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения. Игра «Футбол».	1
10/62		Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
11/63		Простые и сложные висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
12/64		Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
13/65		Метание мяча на дальность с места, с разбега.	1
14/66		Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
15/67		Равномерный бег до 4000 м на городском стадионе.	1
16/68		Подвижные игры с мячом.	1

**По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060853

Владелец Чистина Лилия Николаевна

Действителен с 07.04.2026 по 07.04.2027