

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Управление образования администрации МО "Братский район"**

**МКОУ "Ключи-Булакская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Зам. директора по УВР

Директор школы

Пушкина М.С.

Казанцева О.В.

Рябцева Е.Д.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

от «30» августа 2023 г.

Приказ № 74

от «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B11120529E5376B3334C503B72DDF074  
Владелец: Рябцева Елена Дмитриевна  
Действителен: с 28.07.2022 до 21.10.2023

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

8 класс

Вариант 1

**с. Ключи-Булак 2023**

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8 класса разработана на основе АООП ООО для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МКОУ «Ключи-Булакская СОШ».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Учебный курс разработан с учетом общих закономерностей и специфических особенностей развития детей с интеллектуальными нарушениями школьного возраста, предусматривает реализацию соответствующих коррекционных задач, базируется на научных позициях специальной педагогики и специальной психологии, обуславливающих необходимость коррекционной работы.

В основу разработки учебного курса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Основная цель изучения физической культуры**

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

### **Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
3. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
4. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Реализация рабочей программы предмета «Физическая культура» в 8 классе рассчитана на 68 часов в год (34 учебные недели, 2 часа в неделю), в том числе обязательную часть 41 час и формируемую участниками образовательного процесса -27 часов, предоставленной модулем « Футбол».

Рабочая программа «Физическая культура» формируется с учетом программы воспитания, через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов для обсуждения в классе; применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации; дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, командах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание

истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

## **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развитие физической культуры:** краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия):** физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека:** здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:** подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,

физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой: Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (68ч):**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

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

##### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Легкая атлетика**

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

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

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув

ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

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

## **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол (10 часов): краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Владение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Владение тактики игры. Правила игры и судейство. Владение организаторскими умениями.

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

Волейбол (10 часов): краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нападающего удара. Развитие выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Освоение тактики игры. Правила игры и судейство. Владение организаторскими умениями.

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

**Проект Футбол.** Теоретические сведения. Общие сведения об игре в футбол, правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Техника безопасности.

Практический материал. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)



## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно -полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко,

красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры: владение умениями:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и

в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,

- собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных

привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и

открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка;



- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление пульс;
- какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски;

### **Обучающийся должен уметь:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину), метать, толкать набивной мяч;
- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении на месте с различных положений и расстояния;

### **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;
- 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);
  - 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;
  - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

- физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчета 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;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- 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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Часы			Основные виды деятельности обучающихся.	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. Основы знаний в процессе урока</b>						
1.1	Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	в процессе урока			обсуждают основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности	
1.2.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде	в процессе урока			узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами,	

					приводят примеры из своего жизненного опыт	
1.3.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	в процессе урока			устанавливают причинно следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	
1.4.	Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	в процессе урока			Осмысливают понятие «двигательный режим»; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика - 16 ч, в т ч. обязательная часть-12 уроков, 4 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса</b>						
2.1	Овладение техникой спринтерского бег. Стартовый разгон. Бег с низкого старта (до 30 м)	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 30 м.; описывают	

					технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
2.2	Спринтерский бег. Низкий старт 30-40 м. Старты из различных положений. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью низкого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
2.3	Контроль двигательных качеств: бег на результат 60 м.	1	0	0	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения бегового упражнения. Выполнение контрольного упражнения на результат, соблюдают правила безопасности	

2.4	Физическое развитие человека. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут	1	0	1	Контролируют и наблюдают за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	
2.5	Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	1	0	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения бегового упражнения. Выполнение контрольного упражнения на результат, соблюдают правила безопасности	
2.6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Разбег – отталкивание.	1	0	1	Совершенствуют технику прыжка по фазам и в полной координации	
2.7	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ног»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых	

					упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.8 2.9	Финальное усилие. Эстафетный бег 4 X 100. Бег с преодолением препятствий	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности;	
2.10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; рассматривают; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения	
2.11	Контроль двигательных качеств: метание мяча весом 150 г на дальность с	1	0	1	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. Выполнение контрольного упражнения на	



	4-5 бросковых шагов разбега.				результат, соблюдают правила безопасности	
2.12	Кроссовая подготовка бег 500-1000 м.	1	0	1	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении	
2.13	<b>Футбол</b> Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности.	1	0	1	Знают технику выполнения и применяют в игре технические действия (перемещение игрока).	
2.14	<b>Футбол.</b> Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема	1	0	1	Осваивают технику ударов по мячу ногой различными способами. Демонстрируют удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема	

2.15	<b>Футбол.</b> Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар с полуплета правой и левой ногой; удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.	1	0	1	Осваивают технику ударов по мячу ногой различными способами. Демонстрируют удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу навстречу, от игрока, справа или слева; удары с полуплета правой и левой ногой, различными способами, с различными направлениями, траекторией, скоростью;	
2.16	<b>Футбол.</b> Ведение мяча способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м)	1	0	1	Выполняют ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Находят ошибки в технике способов ведения мяча и пути их исправления. Демонстрируют технику способов ведения мяча во время учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.	
<b>Раздел 3 Гимнастика – 16 ч, в т ч. обязательная часть-9 урок, 7 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса.</b>						
3.1	<b>Футбол.</b> Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением	1	0	1	выполняют ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой	

	<p>скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м); различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p>				<p>владения мячом. Находят ошибки в технике способов ведения мяча и пути их исправления. Демонстрируют технику способов ведения мяча во время учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности</p>	
3.2	<p><b>Футбол.</b> Остановка мяча с переводом в стороны и назад подошвой; внутренней стороной стопы</p>	1	0	1	<p>осваивают и демонстрируют: остановки мяча: подошвой; внутренней стороной стопы</p>	
3.3	<p><b>Футбол.</b> Остановка мяча с переводом в стороны серединой подъема; внешней стороной стопы; остановка животом; головой.</p>	1	0	1	<p>осваивают и демонстрируют: остановки мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы; остановка животом; головой; остановки мяча изученными способами. Находят ошибки в технике остановки мяча головой различными способами и пути их исправления. Применяют необходимые способы остановок мяча в учебной, игровой, соревновательной и досуговой</p>	

					деятельности.	
3.4	<b>Футбол.</b> Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.	1	0	1	осваивают технику ударов по мячу ногой различными способами. Демонстрируют удары по мячу удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой;	
3.5	<b>Футбол.</b> Удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом.	1	0	1	осваивают технику ударов по мячу ударами внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом. Находят ошибки в технике ударов по мячу ногой различными способами и пути их исправления. Применяют изученный удары в учебной, игровой и досуговой деятельности.	
3.6	<b>Футбол.</b> Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения	1	0	1	осваивают и демонстрируют остановки мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы; остановка животом; головой; остановки мяча изученными способами. Находят ошибки в технике остановки мяча	

					головой различными способами и пути их исправления. Применяют необходимые способы остановок мяча в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.	
3.7	<b>Футбол.</b> Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.	1	0	1	подбирают и составляют, в т.ч. с помощью учителя, комплексы общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Выполняют самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений с футбольным мячом во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий футболом.	
3.8	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по программе гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме	<a href="http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/">http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.9	Совершенствование строевых упражнений	1	0	1	совершенствуют технику строевых упражнений	
3.10	Предупреждение	1	0	1	демонстрируют технику	

	<p>травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)</p>				<p>выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p>	
3.11	<p>Контроль двигательных качеств. Элементы акробатических упражнений. Комбинации из кувырков.</p>	1	0	1	<p>совершенствуют технику кувырка вперёд и назад за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд и назад в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	

3.12	Совершенствование координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	0	1	Совершенствуют технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Предупреждают появление ошибок, соблюдая правила техники безопасности.	
3.13	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине. Контроль двигательных качеств: подтягивание на н/перекладине (д), в/перекладина (м).	1	0	1	Совершенствуют технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Предупреждают появление ошибок, соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	
3.14	Контроль двигательных качеств: комбинация на гимнастическом бревне и перекладине.	1	0	1	Совершенствуют технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Предупреждают появление ошибок, соблюдая правила техники безопасности.	
3.15.	Техника опорных прыжков: опорный прыжок через козла согнув ноги(м).	1	0	1	Совершенствование техники опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	

	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки). Упражнения на развитие координационных способностей				техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.	
3.16	Контроль двигательных качеств. Выполнение опорного прыжка. Упражнения на развитие силовых способностей.	1	0	1	Выполнение опорного прыжка Предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	
<b>Раздел 4 Спортивные игры 20 ч. , в т ч. обязательная часть- 9 уроков, 11 – часть формируемая участниками образовательного процесса.</b>						
4.1	Инструктаж по т/б по программе спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок	1	0	1	Закрепляют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.2	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;	1	0	1	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	
4,3	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от	



					плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения	
4.4	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;	
4.5	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о	

					<p>технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой</p> <p>в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	
4.6	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
4.7	Волейбол. Правила игры волейбол техника безопасности. Стойка игрока и перемещения. Прямой нападающий удар	1	0	1	Перемещение в стойке со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его	

					<p>технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	
4.8	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	<p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p>	

					<p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	
4.9	Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	<p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	
4.10	<b>Футбол.</b> Совершенствование	1	0	1	совершенствуют технику ведения футбольного мяча «по прямой»,	

	техники ведения и передач футбольного мяча. Ведение внешней и внутренней частями подъема. Передачи мяча внутренней стороной стопы				«по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения, рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы	
4.11	<b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Описывают технику удара по мячу внутренней частью подъема стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику удара по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
4.12	<b>Футбол.</b> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Тактика игры «4-4-2»	1	0	1	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;	

4.13-4.14	<b>Футбол.</b> Игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности	2	0	2	разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);	
4.15.4.16.	<b>Футбол.</b> Тактическая схема игры «3-1» в мини-футболе	2	0	1	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;	
4.17-4.18	<b>Футбол.</b> Игровая комбинация «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах)	2	0	1	разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);	
4.19-4.20	<b>Футбол.</b> Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	2	0	1	Используют технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделируют их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций	
<b>Раздел 5 Легкая атлетика 16 , в т ч. обязательная часть- 11 уроков, 5– часть формируемая участниками образовательного процесса.</b>						
5.1	Техника безопасности на уроках ф. к. по программе легкая атлетика.	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; Демонстрируют технику прыжка в	

	Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.2	Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту разбега на результат	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.3	Скоростной бег до 80 м. Эстафетный бег.	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
5.4	Контроль двигательных качеств: бег на результат 60 м.	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с	

					высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
5.5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	0	1	Выявляют ошибки при выполнении учебных заданий, способы их исправления, адекватное понимание оценки учителя и сверстника, сохранение заданной цели. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	
5.6-5.7	Основы правильной техники выполнения физических упражнений, правила соревнований в беге. Кроссовый бег.	2	0	2	определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту,	



					выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.	
5.8	Контроль двигательных качеств: бег 1000 м	1	0	1	Развитие выносливости.	
5.9	Метание малого мяча с разбега 3-х шагов.	1	0	1	Описывают технику выполнения метания малого мяча на дальность, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.10	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.11 5.12	<b>Футбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	2	0	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач,	

					определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)	
5.13- 5.14.	<b>Футбол.</b> Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2	0	2	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);	
5.15	<b>Футбол</b> Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Описывают технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику удара с разбега по катящемуся мячу в	

					условиях учебной и игровой деятельности	
	<b>ИТОГО</b>	68	41	27	совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	

#### **Учебно – методический комплект.**

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы»,( под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)-225стр
2. АООП 1 вариант ГБУ КО общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Нестеровская школа-интернат №8», 2016г.-191стр.
3. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.
- 5.Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
10. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия:  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности:  
Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»  
<http://www.fismag.ru/http://www.olimpizm.ru/>
8. Онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> **Физкульт УРА**: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека :[www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

10. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
13. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
13. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf)
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>