Сироткина Елена Владимировна

Сироткина Елена Владимировна
c=RU, st=Свердловская область, l=ГОР. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ,
title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5",
1.2.643.100.3=120B3031353237343239303239,
1.2.643.3.131.1.1=120C3636313231333313038393530,
email=453125@mai.ru, givenName=Елена Владимировна, sn=Сироткина,
cn=Сироткина Елена Владимировна

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Орган местного самоуправления «Управление образования Каменск - Уральского городского округа».

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа 5 "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического объединения учителей политехнического цикла_____	заместителем директора по УВР _____	Директором Средней школы №5 _____
Руководитель МО Кузнецова О.Н. Протокол №1 от21.08.26	Кузнецова О.Н.	Сироткина Е.В. Приказ 137-од от «21» августа 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи (далее–ЗПР и ТНР) на уровне основного общего образования составлена на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» и размещенной на сайте https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/

Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025), Федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», Федеральной программы воспитания, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на

изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– использование специальных методов, приемов и средств обучения;

– информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных

двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. 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 на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Критерии и нормы оценки предметных результатов обучающихся с ЗПР

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний, обучающихся с ЗПР.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не на много. К значительным ошибкам относятся:
- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

5 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:
«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;
«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;
«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;
«2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:
Отметка «5»:
- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения домашнего задания. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

6 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;

Отметка «4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;

Отметка «3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

Отметка «2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:
- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметку «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

7 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

Отметка «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено три-четыре незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

Отметка «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с двумя-тремя значительными или с четырьмя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2»:
- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения домашнего задания нет ответа ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

8 – 9 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

Отметка «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две-три незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

Отметка «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной-двумя значительными или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме отметок по физической подготовленности учитель ставит отметки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5» ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4» выставляется, если:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3» - ставится, если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

В 5 – 9 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Содержание**	**Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР**
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

		Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	-составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:* - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	*Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;

		Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления* - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).

Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам;	*Этап знакомства с упражнением:* - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Этап закрепления:* - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.

		Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	
	Обучение метанию малого мяча	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным

		Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. *Коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. **Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

		шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. **Волейбол:** Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. **Футбол:** Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.	-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. *Этап закрепления:* - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.

Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Плавание	**Не реализуется в связи с отсутствием материально-технической базы.**	Подготовительные упражнения: *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна* И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения	*Этап знакомства с упражнением:* - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше;

		свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».	- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. *Этап закрепления:* - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

3.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП ООО ЗПР

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
1.6	Плавание	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
2	Вариативная часть	34	34	34	34	34
	Всего часов	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**
		Итого часов за весь период обучения: 510				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Матеев А.П. Физическая культура. 5 класс. – М.: Просвещение, 2023.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа НОО;
2. Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2014.
4. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов http://school-collection.edu.ru
2. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
3. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. http://fizkultura-na5.ru
6. http://obg-fizkultura.ru

Поурочное планирование 5 класс (68 часов)

№ урока		Тема урока
Легкая атлетика- 7 часов. Спортивные игры, волейбол – 9 часов		
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон.
2		Низкий старт.
3		Финальное усилие. Эстафетный бег.
4		Русская лапта.
5		Русская лапта.
6		Метание мяча на дальность.
7		Русская лапта.
8		Эстафетный бег.
9		Финиширование.
10		Техника выполнения прыжка в длину.
11		Передвижения игрока в стойке.
12		Прием и передачи мяча.
13		Прием и передачи мяча.
14		Прием и передачи мяча.
15		Прием и передачи мяча.
16		Прием и передачи мяча.

Гимнастика-14 часов. Спортивные игры баскетбол 2 часа		
17		Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
18		Развитие двигательных качеств.
19		Акробатические упражнения.
20		Акробатические упражнения.
21		Развитие гибкости.
22		Упражнения в висе.
23		Упражнения в висе.
24		Прыжок ноги врозь.
25		Опорный прыжок.
26		Вскок в упор присев.
27		Общеразвивающие упражнения с предметами.
28		Обучение элементам акробатики.
29		Упражнения с набивными мячами.
30		Упражнения на формирование правильной осанки.
31		Ведение мяча с разной высотой отскока.
32		Ловля и передачи мяча на месте в тройках.
Лыжная подготовка - 13 часов. Спортивные игры – волейбол 7 часов		
33		Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.
34		Одновременный двушажный ход.
35		Скользящий шаг.
36		Передача мяча, работа в парах.
37		Попеременный двухшажный ход.
38		Повороты переступанием.
39		Коньковый ход без палок.
40		Подъем «полуелочкой».
41		Торможение «плугом».
42		Подъема «елочкой».
43		Прохождение дистанции 2 -2,5км.
44		Спуски в средней стойке.

45		Прохождение дистанции 2.5 – 3.5 км
46		Нижняя прямая подача.
47		Прием и передача мяча.
48		Прием и передача мяча.
49		Прием мяча после подачи.
50		Подача мяча.
51		Эстафеты с элементами волейбола.
52		Нижняя прямая подача с 3-6м.
Легкая атлетика - 7 часов. Спортивные игры, баскетбол 9 часов		
53		Бег в равномерном темпе.
54		Бег 1000м.
55		Спринтерский бег.
56		Стартовый разгон.
57		Эстафетный бег.
58		Русская лапта.
59		Русская лапта.
60		Бег 60 метров.
61		Русская лапта.
62		Бег 1000 м.
63		Вырывание и выбивание мяча.
64		Бросок двумя руками снизу в движении.
65		Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.
66		Вырывание и выбивание мяча.
67		Бросок одной рукой от плеча на месте.
68		Позиционное нападение.

Поурочное планирование 6 класс (68 часов)

№	Тема урока
Легкая атлетика- 7 часов. Спортивные игры, волейбол- 9 часов	
1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.
2	Высокий и низкий старт.
3	Эстафетный бег.

4	Развитие скоростных способностей.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
6	Развитие выносливости.
7	Метание мяча.
8	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
9	Нижняя прямая подача.
10	Прием и передача мяча.
11	Прием и передача мяча.
12	Прием мяча после подачи.
13	Нападающий удар.
14	Нападающий удар.
15	Волейбол учебно- тренировочные игры.
16	Волейбол учебно- тренировочные игры.
Гимнастика-14 часов. Спортивные игры, баскетбол 4 часа	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики**.** Развитие двигательных качеств.
18	Акробатические упражнения.
19	Гимнастическая полоса препятствий.
20	Акробатические упражнения.
21	Опорный прыжок.
22	Развитие гибкости.
23	Упражнения в висе.
24	Развитие силовых способностей.
25	Упражнения на формирование правильной осанки.
26	Упражнения для развития мышц ног.
27	Упражнения с сопротивлением.
28	Общеразвивающие упражнения с предметами.
29	Варианты бросков мяча в корзину в движении.
30	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча.
31	Тактика защиты.
32	Двусторонняя игра в баскетбол.
Лыжная подготовка-14 часов. Спортивные игры, волейбол - 6 часов	
33	Инструктаж по правилам безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
34	Одновременный двушажный ход.
35	Скользящий шаг.
36	Скользящий шаг.
37	Ход по пересеченной местности.

38	Выполнение поворотов в движении.
39	Выполнение поворотов в движении.
40	Подъемы на лыжах в гору.
41	Спуски с гор на лыжах.
42	Торможения при спусках.
43	Лыжная эстафета.
44	Повороты на лыжах в движении.
45	Преодоление спусков и подъемов.
46	Преодоление спусков и подъемов.
47	Тактика игры.
48	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
49	Передачи мяча.
50	Передачи мяча.
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача с 3 м.
Легкая атлетика- 7 часов Спортивные игры, баскетбол - 9 часов	
53	Бег 30-60 м.
54	Челночный бег.
55	Развитие выносливости.
56	Прыжок в длину с места.
57	Кроссовая подготовка.
58	Бег 1000 м.
59	Метание малого мяча на дальность.
60	Русская лапта.
61	Ведение мяча.
62	Ведение мяча.
63	Развитие скоростных способностей.
64	Развитие скоростной выносливости.
65	Бросок мяча.
66	Бросок мяча.
67	Русская лапта.
68	Русская лапта.

Поурочное планирование 7 класс (68 часов)

№	**Тема урока**
Легкая атлетика- 7 часов. Спортивные игры, волейбол- 9 часов	
1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.

2	Высокий и низкий старт.
3	Эстафетный бег.
4	Бег 30-60 м.
5	Прыжок в длину с места.
6	Бег 1000 м.
7	Метание мяча.
8	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
9	Нижняя прямая подача.
10	Верхняя подача.
11	Прием и передача мяча.
12	Прием мяча после подачи.
13	Нападающий удар.
14	Нападающий удар.
15	Волейбол учебно- тренировочные игры.
16	Волейбол учебно- тренировочные игры.
Гимнастика-14 часов. Спортивные игры, баскетбол 4 часа	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики**.** Развитие двигательных качеств.
18	Акробатические упражнения.
19	Гимнастическая полоса препятствий.
20	Акробатические упражнения.
21	Опорный прыжок.
22	Развитие гибкости.
23	Упражнения в висе.
24	Развитие силовых способностей.
25	Упражнения на формирование правильной осанки.
26	Упражнения для развития мышц ног.
27	Упражнения с сопротивлением.
28	Общеразвивающие упражнения с предметами.
29	Варианты бросков мяча в корзину в движении.
30	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча.
31	Тактика защиты.
32	Двусторонняя игра в баскетбол.
Лыжная подготовка-14 часов. Спортивные игры, волейбол - 6 часов	
33	Инструктаж по правилам безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
34	Одновременный двушажный ход.
35	Скользящий шаг.
36	Скользящий шаг.

37	Ход по пересеченной местности.
38	Выполнение поворотов в движении.
39	Выполнение поворотов в движении.
40	Подъемы на лыжах в гору.
41	Спуски с гор на лыжах.
42	Торможения при спусках.
43	Лыжная эстафета.
44	Повороты на лыжах в движении.
45	Преодоление спусков и подъемов.
46	Преодоление спусков и подъемов.
47	Тактика игры.
48	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
49	Передачи мяча.
50	Передачи мяча.
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача с 3 м.
Легкая атлетика- 7 часов Спортивные игры, баскетбол - 9 часов	
53	Бег 30-60 м.
54	Челночный бег.
55	Кроссовая подготовка.
56	Прыжок в длину с места.
57	Кроссовая подготовка.
58	Бег 1000 м.
59	Метание малого мяча на дальность.
60	Русская лапта.
61	Ведение мяча.
62	Ведение мяча.
63	Учебно-тренировочная игра.
64	Развитие скоростной выносливости.
65	Бросок мяча.
66	Учебно-тренировочная игра.
67	Русская лапта.
68	Русская лапта.

Поурочное планирование 8 класс (68 часов)

№	**Тема урока**
Легкая атлетика- 7 часов. Спортивные игры, волейбол- 9 часов	
1	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.
2	Низкий старт. Эстафетный бег.

3	Кроссовая подготовка (бег 1000 м.)
4	Развитие скоростных способностей.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
6	Развитие выносливости.
7	Метание мяча.
8	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
9	Нижняя прямая подача.
10	Верхняя пряма подча.
11	Прием и передача мяча.
12	Прием мяча после подачи.
13	Нападающий удар.
14	Нападающий удар.
15	Волейбол учебно- тренировочные игры.
16	Волейбол учебно- тренировочные игры.
Гимнастика-14 часов. Спортивные игры, баскетбол 4 часа	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики**.** Развитие двигательных качеств.
18	Акробатические упражнения.
19	Кувырок вперед, назад.
20	Акробатические упражнения.
21	Опорный прыжок.
22	Прыжок ноги врозь.
23	Упражнения в висе.
24	Мост из положения стоя.
25	Упражнения на формирование правильной осанки.
26	Упражнения для развития мышц ног.
27	Упражнения с сопротивлением.
28	Общеразвивающие упражнения с предметами.
29	Варианты бросков мяча в корзину в движении.
30	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча.
31	Учебно-тренировочная игра.
32	Двусторонняя игра в баскетбол.
Лыжная подготовка-14 часов. Спортивные игры, волейбол - 6 часов	
33	Инструктаж по правилам безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
34	Одновременный двушажный ход.
35	Скользящий шаг.
36	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.
37	Ход по пересеченной местности.

38	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».
39	Выполнение поворотов в движении.
40	Подъемы на лыжах в гору.
41	Спуски с гор на лыжах.
42	Торможения при спусках.
43	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.
44	Повороты на лыжах в движении.
45	Преодоление спусков и подъемов.
46	Преодоление спусков и подъемов.
47	Тактика игры.
48	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
49	Передачи мяча.
50	Передачи мяча.
51	Нижняя прямая подача.
52	Нижняя прямая подача с 3 м.
Легкая атлетика- 7 часов Спортивные игры, баскетбол - 9 часов	
53	Бег 30-60 м.
54	Челночный бег.
55	Развитие выносливости.
56	Прыжок в длину с места.
57	Кроссовая подготовка.
58	Бег 1000 м.
59	Метание малого мяча на дальность.
60	Русская лапта.
61	Ведение мяча.
62	Ведение мяча.
63	Развитие скоростных способностей.
64	Развитие скоростной выносливости.
65	Бросок мяча.
66	Бросок мяча.
67	Русская лапта.
68	Русская лапта.

Поурочное планирование 9 класс (68 часов)

№	**Тема урока**
Легкая атлетика- 7 часов. Спортивные игры, волейбол- 9 часов	
1	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей.
2	Низкий старт. Эстафетный бег.
3	Кроссовая подготовка (бег 1000 м.)

4	Прыжок в длину с места.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
6	Развитие выносливости (бег 5-10 мин.).
7	Метание мяча.
8	Правила игры в волейбол, тактика игры.
9	Нижняя прямая подача.
10	Верхняя пряма подача.
11	Прием и передача мяча.
12	Прием мяча после подачи.
13	Нападающий удар.
14	Нападающий удар.
15	Волейбол учебно- тренировочные игры.
16	Волейбол учебно- тренировочные игры.
Гимнастика-14 часов. Спортивные игры, баскетбол 4 часа	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики**.** Развитие двигательных качеств.
18	Акробатические упражнения.
19	Кувырок вперед, назад.
20	Мост из положения лежа, упражнения на прекладине.
21	Опорный прыжок.
22	Прыжок ноги врозь.
23	Упражнения в висе.
24	Мост из положения стоя.
25	Отжимания от пола, стойка на лопатках.
26	Упражнения для развития мышц ног.
27	Упражнения с сопротивлением.
28	Общеразвивающие упражнения с предметами.
29	Варианты бросков мяча в корзину в движении.
30	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча.
31	Учебно-тренировочная игра.
32	Двусторонняя игра в баскетбол.
Лыжная подготовка-14 часов. Спортивные игры, волейбол - 6 часов	
33	Инструктаж по правилам безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
34	Одновременный двушажный ход.
35	Скользящий шаг.
36	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.
37	Ход по пересеченной местности.
38	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

39	Выполнение поворотов в движении.
40	Подъемы на лыжах в гору.
41	Спуски с гор на лыжах.
42	Торможения при спусках.
43	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.
44	Повороты на лыжах в движении.
45	Преодоление спусков и подъемов.
46	Преодоление спусков и подъемов.
47	Тактика игры.
48	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.
49	Учебно-тренировочная игра.
50	Передачи мяча.
51	Нижняя прямая подача.
52	Учебно-тренировочная игра.
Легкая атлетика- 7 часов Спортивные игры, баскетбол - 9 часов	
53	Бег 30-60 м.
54	Челночный бег.
55	Развитие выносливости.
56	Прыжок в длину с места.
57	Кроссовая подготовка.
58	Бег 1000 м.
59	Метание малого мяча на дальность.
60	Русская лапта.
61	Ведение мяча.
62	Учебно-тренировочная игра.
63	Прием и передача мяча в движении.
64	Развитие скоростной выносливости.
65	Бросок мяча.
66	Учебно-тренировочная игра.
67	Русская лапта.
68	Русская лапта.