**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет образования, науки и молодежной политики**
**Волгоградской области**
**Администрация Камышинского муниципального района**
**Волгоградской области**
**МКОУ Нижнедобринская СШ**

СОГЛАСОВАНО
Зам. МО естественно-
математического цикла
_____
Савельева Л.В.
Протокол №1 от «31» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____
Пастарняк Н.Д.
Приказ №130 от «31»
31.08.2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»
для 7 класса
Реализуется в рамках ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с «АООП образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1.

Разработчик: Ильменская Н.Е.

село Нижняя Добринка 2026-2027 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Адаптивная физическая культура», 7 класс составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Учебным планом МКОУ Нижнедобринской СШ на 2026-2027 учебный год;
- Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

– формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

– совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

– беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

– выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

– выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

– самостоятельное выполнение упражнений;

– занятия в тренирующем режиме;

– развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Гимнастика | 22 | |
| 3 | Легкая атлетика | 22 | |
| 4 | Спортивные игры | 24 | |
| | **Итого:** | 68 | |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

– старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

– несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 8 классе

– бег 60м;

– прыжок в длину с места;

– сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).

– наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

– смешанное передвижение на 500 м.

– поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

**Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)**
**усвоения физических умений и развития физических качеств**
**у обучающихся 7 класса**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре**

**(7 класс)**

| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 24/20 | 29/25 | 35/30 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Кол-во | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 10 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br><br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном | 1 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель. | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | темпе с изменением шага | | Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м. | Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза |
| 7 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |
| 8 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.<br>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br><br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br><br>Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br><br>Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).<br><br>Метают мяч на дальность |
| 10 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | | | |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | | | |
| 11 | Инструктаж. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста.<br><br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br><br>Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br><br>Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | | | |
| 13 | Передача мяча двумя руками от | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | груди в парах с продвижением вперед | | | учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | парах (на основе образца учителя).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 14 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 15 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | | | |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | | | |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.<br>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | шагом и бегом | | | Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | |
| 19 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 20 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо |
| 21 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Учебная игра по упрощенным правилам | | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре | бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре |
| 22 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | | | | |
| **Гимнастика - 22 часов** | | | | | |
| 23 | Инструктаж. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.<br><br>Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | колонну по два на месте. | | скакалку на месте в равномерном темпе | | |
| 25 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием) . Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 26 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием) . Упражнения на равновесие | 1 | | | |
| 27 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 28 | Упражнения на развитие | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ориентации в пространстве | | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 29 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | | | |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 31 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | | | |
| 32 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br>Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 34 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | | |
| 35 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Преодолевают несколько препятствий |
| 36 | Опорный прыжок | 1 | | | |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 38 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | | | |
| 39 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 40 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | учителя.<br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 41 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 42 | Упражнения с гантелями | 1 | | | |
| 43 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 44 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | | | |
| **Спортивные игры- 12 часов** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 45 | Инструктаж. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 46 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | | | |
| 47 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | | | |
| 48 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | | | |
| 49 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | после перемещений | | после перемещений | упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 1 | | | |
| 51 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |
| 52 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | | | |
| 53 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | | | |
| 54 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | | | |
| 55 | Прыжки с места | 1 | Сочетание работу рук, ног в | Выполняют ходьбу в колонне | Выполняют ходьбу в колонне по |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | | прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | | | |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | старта из различных исходных положений.<br><br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br><br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br><br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br><br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | | | |
| 61 | Толкание | 1 | Выполнение упражнений в | Выполняют прыжок в длину с | Выполняют прыжок в длину с |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | | подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность | 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | | | |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | м) |
| 65 | Эстафета 4*60 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м) |
| 66 | Промежуточная аттестация | 1 | Дифференцированный зачет с учетом контрольных нормативов | | |
| 67 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | | | |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

**Оборудование и приборы:**

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая стенка и палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ


1. Бутин И.М., Викулов А.Д, Развитие физических способностей детей. – М.: Владос-пресс, 2012г.
2. Куприянов Б.В., Рожков М.И, Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012г.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,2011г.
4. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – Курск, 2010г.
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе. Методическое пособие. – М: Сфера, 2009г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430385

Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна

Действителен С 17.04.2024 по 17.04.2025