РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО старших классов протокол № 3 от 17.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339-од от 26.06.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного курса
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
(АООП УО 1 вариант)**

**Составитель:
Попов
Владимир
Николаевич,
учитель,
I кв. категории**

Камышлов, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г.,на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022г. № 1026 .

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана. На изучение предмета отводится в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе 68 часов (34 учебные недели).

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

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

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные и подвижные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.

Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучаемого курса 5 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none">-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;- должны повышать уровень самостоятельности;- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»- должны развивать познавательную активность;- должны развивать любознательность;- должны проявлять внимание к друг другу;	<ul style="list-style-type: none">- знать правила поведения при выполнении строевых команд;- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;- уметь соблюдать интервал;- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;- уметь лазать по канату произвольным способом;- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;

6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p> <p>- должны проявлять внимание;</p>	<p>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</p> <p>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</p> <p>- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;</p> <p>- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;</p> <p>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;</p> <p>- уметь лазать по канату способом в три приема;</p>

7 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p>	<p>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</p> <p>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</p> <p>- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;</p> <p style="text-align: center;">- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</p> <p>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</p> <p>- уметь различать фазы опорного</p>

<p>- должны проявлять внимание;</p>	<p>прыжка; - уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ; - уметь лазать по канату способом в два и три приема; - уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</p>
-------------------------------------	--

8 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; -должны повышать уровень самостоятельности; -должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; -должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; -должны уметь реализовать себя при выходе из школы» -должны развивать познавательную активность; -должны развивать любознательность; -должны проявлять внимание друг к другу;</p>	<p>- знать что такое фигурная маршировка; - знать требования к строевому шагу; - знать как перенести одного ученика двумя различными способами; - знать фазы опорного прыжка; - уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения; - уметь изменять направление движения по команде; - уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - уметь выполнять простейшие комбинации на бревне; - уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;</p>

9 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none">-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;-должны повышать уровень самостоятельности;-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»-должны развивать познавательную активность;-должны развивать любознательность;-должны проявлять внимание друг к другу;	<ul style="list-style-type: none">- знать что такое строй;- знать как выполнять перестроения;- знать как проводятся соревнования по гимнастике;- уметь выполнять все виды лазания;- уметь выполнять все виды опорных прыжков;- уметь выполнять равновесие;- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;

Содержание учебного предмета физическая культура 5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц:

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;

с большими обручами;

с малыми мячами;

с набивными мячами;

упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

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

простые и смешанные висы и упоры;

переноска груза и передача предметов;

танцевальные упражнения;

лазание и перелезание;

равновесие;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота

реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную и движущуюся цели.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.
Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.
Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.
Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.
Ведение мяча на месте и в движении.
Остановка по сигналу учителя.
Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

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.
Передвижение на лыжах до 1 км.
Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Контрольно-измерительные материалы

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

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;

с большими обручами;

с малыми мячами;

с набивными мячами;

упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

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

простые и смешанные висы и упоры;

переноска груза и передача предметов;

танцевальные упражнения;

лазание и перелезание;

равновесие;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель;

с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;

с большими обручами;

с малыми мячами;

с набивными мячами;

упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;

стигание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;

различные взмахи.

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

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

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

с бегом на скорость;

с прыжками в высоту, длину;

с метанием мяча на дальность и в цель;

с элементами пионербола и волейбола;

с элементами баскетбола;

игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.
Одновременный одношажный ход.
Совершенствование торможения «плугом».
Подъем «полулочкой», «полулесенкой».
Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).
Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.
Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.
Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;
дыхательные упражнения;
упражнения в расслаблении мышц;
основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке:

взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

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

Лёгкая атлетика

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.
Подбирание отскочившего мяча от щита.
Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).
Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).
Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.
Прыжки со скакалкой до 2 мин.
Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.
Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.
Правила соревнований по лыжным гонкам.
Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.
Одновременный двухшажный ход.
Поворот махом на месте.
Комбинированное торможение лыжами и палками.
Обучение правильному падению при прохождении спусков.
Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.
Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

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

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин;

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание";

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов.

Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий.

Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол (часов) Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (часа). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.

Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов по АОП О УО

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

Оценка «1» ставится обучающемуся в том случае, если он отказывается от выполнения упражнения.

Контрольно-измерительный материал по предмету.

5 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

6 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Бег 2000м	Без учета времени					

7 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10

Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

- внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
- развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
- реализация принципа природосообразности;
- систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
- развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание правильной осанки;
- развитие чувства ритма;
- развитие прыгучести, координации движений;
- развитие точности движений;
- воспитание чувства товарищества;

Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:

- приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
- запоминание различных терминов, их сочетаний;
- словесное опосредование двигательных действий;
- оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
- умение выполнять движения по словесной инструкции;
- словесная регуляция двигательных действий;
- оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
- развитие представлений о времени.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- воспитание правильного отношения к критике.

Учебно-методический-материал

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Мин-во просвещения РФ. – М.: Просвещение

Физическая культура

Копилка педагогического опыта: сборник методических статей./ под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013

Копилка педагогического опыта. Кн.2: сборник методических статей./ под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013

Бойко О.Я. Футбол. В 2-х ч. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./О.Я. Бойко. – Екатеринбург,2015

Туризм: метод. пособ. / сост. О.Я. Бойко. – Екатеринбург, 2015

Бойко О.Я. Настольный теннис. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./О.Я. Бойко. – Екатеринбург,2016

Гамм Е.Э. Баскетбол. В 2-х ч. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./Е.Э. Гамм, О.Я. Бойко, А.А. Гридич, В.В. Тригорлов. – Екатеринбург, 2015

Каленик Е.Н. Бадминтон. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./ Е.Н. Каленик. – Екатеринбург, 2015

– М.: Просвещение,

Белоусов, А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб-метод. Пособие/ А.И. Белоусов. – Екатеринбург, 2006

Сонькин, В.Д. Как правильно закалывать ребёнка/В.Д. Сонькин, И.А. Анохина. – М.: Вентана-Граф, 2004

Зайцева, В.В. Зачем учиться физкультуре/В.В. Зайцева. – М.: Вентана-Граф, 2004

Подвижные игры (дополнительная литература)

Козак, О.Н. Путешествие в страну игр. – СПб.: Союз,2005

Детские народные подвижные игры/А.С. Кенеман. – М.: Просвещение,2005

Лепёшкин, В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная пресса, 2004

Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004

Детские подвижные игры народов СССР/ А.С. Кенеман.

Кедрина, Т.Я. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. – М.: Педагогика-Пресс, 2002

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Комплексная программа «Физическое воспитание»	1 шт.
Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные)	7 шт.
Стенка гимнастическая	2 шт.
Скамейка гимнастическая (перекладина)	2 шт.
Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	12 шт.
Мат гимнастический	4 шт.
Кегли	12 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.

Тематическое планирование 5 класс -3часа в неделю

Темы урока	Кол-во часов
Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний.	1ч
Высокий старт. Бег 30 м.	2ч
Низкий старт. Бег 60м.	2ч
Высокий старт. Бег 1000 м.	4ч
Бег 60 м. Метание на дальность с места.	1ч
Метание на дальность с разбега.	2ч
Низкий старт. Бег 100м.	2ч
Прыжок в длину с места.	2ч
Прыжок в длину с разбега	2ч
Челночный бег.	2ч
Бег 1500м	4ч
Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний.	1ч
Техника акробатических упражнений(кувырок вперед, назад,стойка на лопатках	2ч
Техника акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	2ч
Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.	3ч
Опорный прыжок. Прыжки через скакалку (длинную, короткую).	2ч
Упражнение в равновесии (перелезание , лазанье по гимнастической стенке).	2ч
Полоса препятствий.	3ч
Развитие физических качеств-гибкость.	2ч
Акробатические упражнения (мост из положения лежа,стойка на лопатках)	3ч
Строевые упражнения.	4ч
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний.	1ч
Технические действия лыжника	3ч
Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой».	3ч
Попеременный двухшажный ход.	3ч
Спуски, подъемы, поворот переступанием в движении на выкате со склона.	3ч
Торможение плугом. Разворот вокруг носок лыж	3ч
Попеременный двухшажный ход. Разворот вокруг пяток лыж	3ч
Прохождение дистанции на лыжах 700м.	3ч
Одношажный ход, спуски, подъем «лесенкой», «елочкой».	3ч
Прохождение дистанции на лыжах 1500м.	5ч
Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1ч
Технические действия баскетболиста.	2ч
Техника ведения мяча.Игра в мини-баскетбол.	2ч
Подвижные игры «.Ловишка»,»Городки».	2ч
Игра в «Пионербол»	3ч
Игра в мини-баскетбол	3ч
Игра в настольный теннис	3ч
Подвижные игры »Точно в цель» , «Борьба за мяч»	2ч
Спортивная игра в мини-футбол	2ч
Подвижные игры «Собачки ногами» , «Ловишка на голове»	2ч
Спортивная игра «Бадминтон»	2ч

Тематическое планирование 6 класс-3 часа в неделю

Темы урока	К-во часов
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки.	1ч
Прыжки в высоту с 3-5 шагов.	1ч
Развитие силы. Подтягивание.	1ч
Совершенствование техники прыжков.	1ч
Техника спринтерского бега. Бег 30 м, 60 м.	1ч
Кроссовая подготовка. Бег 300 м, 400 м.	2ч
Техника эстафетного бега.	1ч
Развитие координационных способностей.	2ч
Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки	2ч
Метание мяча.	2ч
Техника метания мяча.	2ч
Техника прыжков в высоту.	2ч
Развитие выносливости. Бег 1000 м.	2ч
Развитие силы. Подтягивание.	2ч
Итоговый урок. Основы знаний.	2ч
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Строевые упражнения	3ч
Техника ОРУ	3ч
ОРУ без предметов и в движении	3ч
ОРУ и корригирующие упражнения с предметами	2ч
Техника лазания и перелезания	2ч
Упражнения для дифференцировки движения	2ч
Опорные прыжки	2ч
Акробатические упражнения.	2ч
Упражнения в равновесии	4ч
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	4ч
Одновременный бесшажный ход	4ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	4ч
Прохождение дистанции 2 км.	4ч
Лыжная эстафета по кругу	4ч
Игра на лыжах «Снайперы»	4ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	3ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	5ч
Игры с элементами ОРУ	5ч
Техника игры в пионербол	5ч
Техника игры в баскетбол	2ч
Баскетбол. Ловля и передача мяча	2ч
Баскетбол. Техника ведения мяча	2ч
Баскетбол. Индивидуальная защита	2ч

Тематическое планирование 7 класс – (68 часов)

Темы урока	Кол-во часов
Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1ч
Прыжки в высоту способом « перекат»	1ч
Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1ч
Прыжки в длину с места и с разбега.	1ч
Правила судейства по бегу, прыжкам и метанию	1ч
Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1ч
Эстафетный бег.	1ч
Метания малого мяча.	1ч
Толкание набивного мяча	1ч
Медленный бег с равномерной скоростью	1ч
Бег с варьированием скорости.	1ч
Бег с преодолением препятствий	1ч
Скоростной бег.	1ч
Бег на короткие, средние и длинные дистанции	1ч
Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1ч
Итоговый урок.	1ч
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Построения и перестроения	2ч
Упражнения без предметов	2ч
Лазанье и перелезание	1ч
Общеразвивающие упражнения без предметов и в движении	1ч
Корректирующие упражнения с предметами	1ч
Упражнения для корпуса и ног	2ч
;Упражнения на преодоление сопротивления	2ч
Опорные прыжки	2ч
Упражнения на дыхание	1ч
Упражнения в равновесии	1ч
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Стойка лыжника.	2ч
Попеременный двухшажный ход.	2ч
Одновременный бесшажный ход	2ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	2ч
Повороты , развороты на лыжах	2ч
Лыжная эстафета по кругу	2ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
Прохождение дистанции 2 км.	1ч
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	2ч
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2ч
Техника игры в пионербол	2ч
Техника игры в баскетбол	1ч
Ведение мяча на месте и в движении	1ч
Волейбол. Стойка и перемещения игрока	1ч
Волейбол. Передачи мяча	1ч
Хоккей на полу	1ч

Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1ч
Подвижные игры «Летающий мяч»	1ч
Настольный теннис. Техника подачи мяча	1ч
Настольный теннис. Техника ударов по мячу	1ч

Тематическое планирование 8 класс (68 часов)

Темы урока	Кол-во часов
Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1ч
Прыжки в высоту способом «перекат»	1ч
Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1ч
Прыжки в длину с места и с разбега.	1ч
Правила судейства по бегу, прыжкам и метанию	1ч
Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1ч
Эстафетный бег.	1ч
Метания малого мяча.	1ч
Толкание набивного мяча	1ч
Медленный бег с равномерной скоростью	1ч
Бег с варьированием скорости.	1ч
Бег с преодолением препятствий	1ч
Скоростной бег.	1ч
Бег на короткие, средние и длинные дистанции	1ч
Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1ч
Итоговый урок.	1ч
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Построения и перестроения	2ч
Упражнения без предметов	2ч
Лазанье и перелезание	1ч
Общеразвивающие упражнения без предметов и в движении	1ч
Корректирующие упражнения с предметами	1ч
Упражнения для корпуса и ног	2ч
;Упражнения на преодоление сопротивления	2ч
Опорные прыжки	2ч
Упражнения на дыхание	1ч
Упражнения в равновесии	1ч
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Стойка лыжника.	2ч
Попеременный двухшажный ход.	2ч
Одновременный бесшажный ход	2ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	2ч
Повороты , развороты на лыжах	2ч
Лыжная эстафета по кругу	2ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
Прохождение дистанции 2 км.	1ч
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	2ч

Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2ч
Техника игры в пионербол	2ч
Техника игры в баскетбол	1ч
Ведение мяча на месте и в движении	1ч
Волейбол. Стойка и перемещения игрока	1ч
Волейбол. Передачи мяча	1ч
Хоккей на полу	1ч
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1ч
Подвижные игры «Летающий мяч»	1ч
Настольный теннис. Техника подач мяча	1ч
Настольный теннис. Техника ударов по мячу	1ч

Тематическое планирование 9 класс-2 часа в неделю

Темы урока	Кол-во часов
Техника безопасности на легкой атлетике	1ч
Ходьба в разном темпе с преодолением препятствий	1ч
Медленный бег с равномерной скоростью	1ч
Скоростной бег	1ч
Эстафетный бег	1ч
Бег с преодолением препятствий	1ч
Бег на короткие, средние и длинные дистанции	1ч
Кроссовый бег	1ч
Прыжки в длину	1ч
Прыжки в высоту	1ч
Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1ч
Метание малого мяча на дальность	1ч
Метание мяча в вертикальную цель	1ч
Метание в движущую цель	1ч
Метание и толкание набивного мяча	1ч
Итоговый урок. Основы знаний.	1ч
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Построения и перестроения, строевые упражнения	2ч
Упражнения для укрепления рук и ног	1ч
ОРУ без предметов и в движении	1ч
ОРУ и корригирующие упражнения с предметами	1ч
Лазания и перелезания	1ч
Упражнения для дифференцировки движения	2ч
Упражнения для формирования правильной осанки	2ч
Упражнения для укрепления мышц туловища	2ч
Упражнения в равновесии	2ч
Опорные прыжки	1ч
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	2ч
Одновременный бесшажный ход	2ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	2ч
Прохождение дистанции 2 км.	2ч
Лыжная эстафета по кругу	2ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
Сочетание различных видов лыжных ходов	3ч

Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	1ч
Игры с элементами ОРУ	1ч
Техника игры в пионербол	1ч
Техника игры в баскетбол	1ч
Баскетбол. Ловля и передача мяча	1ч
Баскетбол. Техника ведения мяча	1ч
Волейбол. Стойка и перемещения игрока	1ч
Волейбол. Передачи мяча	1ч
Подвижные игры «Летающий мяч»	1ч
Настольный теннис. Техника подач мяча	2ч
Настольный теннис. Техника ударов по мячу	2ч
Хоккей на полу	2ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026