МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района
МКОУ "Краснооктябрьская СШ имени В.Н.Фомина "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании ПГ: "Музыка. ИЗО. ОБЗР. Труд (Технология). Физическая культура"	ответственный за УВР	директор школы
Куликешева А.М.	Зенкина В.А.	Ушакова И.В.
Протокол № 1	от "27" августа 2026 г.	Приказ № 138
от "27" августа 2026 г.		от "31" августа 2026 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования по предмету АФК (адаптивная физическая культура)
обучающегося 5 класса с интеллектуальным нарушением
(Вариант 1).
2026/2027 учебный год

Учитель: Искалиева А.

п. Красный Октябрь 2026

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Основная цель изучения физической культуры

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
3. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного

поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
4. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана школы. Реализация рабочей программы предмета «Физическая культура» рассчитана на 68 часов в год (34 учебные недели, 2 часа в неделю), в том числе обязательную часть 41 час и формируемую участниками образовательного процесса -27 часов, предоставленной модулем « Футбол».

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

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:
воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

Содержание учебного предмета

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

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). Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы

"Подвижные игры" и "Спортивные 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, футболом.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений

Гимнастика и акробатика (12 часов)

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение их колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов

упражнения на осанку. С удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости;

дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

упражнения в расслаблении. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полу приседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища**.** Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы

(локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

с большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при охвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежачего обруча в другой, не задевая обруч; кручение обруча; вращение на вытянутой руке.

с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх(правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его поле его отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

с набивными мячами. Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседания с мечем: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседания на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стене и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку раками на высоте груди.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высотой (до 1м).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла - наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой"по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Легкая атлетика (37 часов)

Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту, длину.

Практический материал

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

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие дистанции;

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте и 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. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".
Метание. Метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры (11 часов)

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 обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

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.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

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

Практический материал. Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Ведене мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удары – ведущей ногой (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

Личностные результаты

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

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этно культурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно -полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семей ной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки сучётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в

достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Обучающиеся должны знать:

- содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление пульс;
- какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски;

Обучающийся должен уметь:

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

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Часы			Основные виды деятельности обучающихся.	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Основы знаний в процессе урока						
1.1	Физическая культура и спорт в России. Специальные Олимпийские игр	В процессе урока			обсуждают биографии многократных чемпионов Специальных Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде	В процессе урока			узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыт	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.3.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	В процессе урока			устанавливают причинно следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

					спортом;	
1.4.	Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	В процессе урока			Осмысливают понятие «двигательный режим»; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Раздел 2. Легкая атлетика - 16 ч, в т ч. обязательная часть-12 уроков, 4 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса						
2.1	Овладение техникой спринтерского бег. Стартовый разгон. Бег с низкого старта (до 10-15 м)	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные	
2.2	Спринтерский бег. Высокий старт. Старты из различных положений. Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и	

					устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
2.3	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Входное тестирование Спринтерский бег. Бег 60 м. на результат	1	0	0	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения бегового упражнения. Выполнение контрольного упражнения на результат, соблюдают правила безопасности	
2.4	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Разбег - отталкивание	1	0	1	Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации	
2.5	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Отталкивание - приземление	1	0	1	Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации, повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы	
2.6	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ног; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстника ми в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.7 2.8	Финальное усилие. Эстафетный бег 4 Х 100. Бег с преодолением препятствий	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают	

					выводы. Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности;	
2.9	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; рассматривают; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов - на результат	1	0	1	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. Выполнение контрольного упражнения на результат, соблюдают правила безопасности	
2.11	Кроссовая подготовка бег 500-1000 м.	1	0	1	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении	

2.12	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; выполняют его в полной координации	
2.13	**Футбол** Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия	1	0	1	разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности	
2.14	**Футбол** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;	
2.15	**Футбол** Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности; играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий	
2.16	**Футбол** Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;	

					описывают технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
Раздел 3 Гимнастика – 16 ч, в т ч. обязательная часть-10 урок, 6 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса.						
3.1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физически ми упражнениями по программе гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;	http://school collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Совершенствование строевых упражнений. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	0	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.	
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Развитие силовых	1	0	1	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для утомления во время учебных занятий. Выполняют в	

	способностей. Контрольное упражнение. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине - результат				полной координации, соблюдая технику безопасности	
3.4	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.5	Кувырок назад в группировке	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в	

					группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.6	Элементы акробатических упражнений. Комбинации из кувырков. Контроль техники выполнения кувырка вперед - назад.	1	0	1	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
3.7	Акробатическое упражнение. "Мостик" с помощью учителя. Упражнения на развитие координационных способностей	1	0	1	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых	

					акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Выполняют упражнения на развитие координации	
3.8	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1	0	1	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	
3.9.	Равновесие. Упражнение на гимнастическом бревне. Обучение техники опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.	
3.10	Совершенствование техники опорного прыжка. Контроль техники выполнения опорного	1	0	1	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае	

	прыжка. Упражнения на развитие силовых способностей.				появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают технику безопасности.	
3.11	**Футбол**. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения, рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы	
3.12	**Футбол.** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
3.13 3.14 3. 15	**Футбол**. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	3	0	3	Используют технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделируют их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполняют технико-тактические действия при угловом ударе. Выполняют технико-тактические действия при вбрасывании	

					мяча из- за боковой линии. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке. Уважают соперников и игроков своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями. Соблюдают правила игры	
3.16.	**Футбол**. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	0	1	Описывают особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и используют эти передачи в условиях игровой деятельности.	
Раздел 4 Спортивные игры 20 ч. , в т ч. обязательная часть- 8 уроков, 12 – часть формируемая участниками образовательного процесса.						
4.1	Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	Закрепляют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1	0	1	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	

4.3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.	1	0	1	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.4	Броски двумя руками с места. Броски двумя руками после ловли. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		1	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;	
4.5	Волейбол. Правила игры волейбол техника безопасности. Стойка игрока и перемещения. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают выявляя и устраняя типичные ошибки. Перемещение в стойке со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Описывают технику	

					игровых действий и приемов, осваивают, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	
4.6	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют	

					различия в технике выполнения; анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	
4.7	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой верхней подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой верхней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	
4.8	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	

4.9	**Футбол** Совершенствование техники ведения и передач футбольного мяча. Ведение внешней и внутренней частями подъема. Передачи мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения, рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы	
4.10-4.11	**Футбол** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	2	0	2	Описывают технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
4.12-4.13	**Футбол** Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	2	0	2	Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
4.12	**Футбол**. Ведение,	1	0	1	Демонстрируют технику остановки	

	остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча.				катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
4.13.	Футбол. Остановка мяча грудью	1	0	1	Демонстрируют технику остановки мяча грудью	
4.14.	Футбол Удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.	1	0	1	Описывают технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности	
4.15	Футбол. Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	1	0	1	Используют технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделируют их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций	
4.16-4.17.	Футбол. Навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	2	0	2	Проявляют дисциплинированность на площадке. Уважают соперников и игроков своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями. Соблюдают правила игры	
4.18.	Футбол. Повторение раннее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	0	1	Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями. Соблюдают правила игры	
Раздел 5 Легкая атлетика 16 , в т ч. обязательная часть- 12 уроков, 4– часть формируемая участниками образовательного процесса.						
5.1	Техника безопасности на	1	0	1	Описывают технику выполнения беговых	

	уроках ф. к. по программе легкая атлетика. Равномерный бег (4 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.				упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.2	Равномерный бег (5мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1	0	1	Взаимодействуют со сверстника ми в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.3	Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
5.4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
5.5	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Встречная эстафета. Бег (60	1	0	1	Выявляют ошибки при выполнении учебных заданий, способы их исправления, адекватное понимание оценки учителя и сверстника, сохранение	

	м) на результат.				заданной цели. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	
5.6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.8	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Описывают технику выполнения метания малого мяча на дальность, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов- на результат	1	0	1	Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	

5.11	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	0	0	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ног; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	
5.12	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат	1	0	1	Демонстрируют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстника ми в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.13	**Футбол**. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	1	0	1	Выполняют правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику ведения мяча разными способами, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.	
5.14-5.15.	**Футбол**. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	0	1	Описывают особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и используют эти передачи в условиях игровой деятельности.	
5.16-5.17.	**Футбол** Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1	0	1	Описывают технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной	

					и игровой деятельности	
5.18	**Р.К. Футбол**. Учебная игра	1	0	1	Выполняют правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности, положительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
	ИТОГО	68	41	27		

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает: дидактический материал:

- барьер легкоатлетический,
- беговая магнитная дорожка,
- мат гимнастический– 7 шт,
- стенка гимнастическая,
- стойка д/прыжков (мостик), съемная накладная доска,
- тележка для мячей складная,
- теннисный стол (сетка,4 ракетки,10 мячей),
- универсальные навесные брусья, универсальные навесные перекладины,
- щит баскетбольный игровой(2 щита,2кольца,2сетки) из пластика ,
- сетка волейбольная;
- коврики для фитнеса – 6 шт , скакалки- 12шт, гимнастическе палки- 12 шт; флажки -12шт, кегли- 30 шт, гимнастические обручи - 12 шт;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, набор малых теннисных мячей, бадминтон, мячи для фитнеса;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря и для переодевания;
- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного и игрового оборудования альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный зал площадью 328,5кв.м вместе с душевыми, раздевалками и туалетами;
- универсальная спортивная площадка.

Учебно – методический комплект.

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы»,(под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)-225стр
2. АООП 1 вариант ГБУ КО общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Нестеровская школа-интернат №8», 2016г.-191стр.
3. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.
5.Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство
6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

10. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия: http://slovari.yandex.ru/dict/olympic
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября: http://zdd.1september.ru/
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: http://spo.1september.ru/
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: https://rfs.ru/
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» http://www.fismag.ru/http://www.olimpizm.ru/
8. Онлайн справочник: http://www.fizkult-ura.ru/ Физкульт УРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека :www.pedlib.ru
10. Педагогическая газета (молодой ресурс):www.pedgazeta.ru
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info
13. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\
14. Учительский портал:www.uchportal.ru
13. https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
14. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
15. http://ds31.centerstart.ru/
16. http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
17. http://www.fizkulturavshkole.ru/
18. https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material
19. https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027