МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Администрация Быковского муниципального района
МКОУ "Красносельцевская СШ "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании	методист	директор МКОУ "Красносельцевская СШ"
педагогического совета	_____ Сидоренкова Е.В.	_____ Рыжова Н.М.
протокол № 1		Приказ № 195
от «26» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	от «26» августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
6-8 классы (1 вариант)
на 2026-2027 учебный год

Составил:
учитель физической
культуры первой
квалификационной категории
Рыжов Ю.А.

с. Красноселец, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы.

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19.
5. Приказ № 69 от 11.02.2022 года «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03. 2021 года № 115».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; 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;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ «Красносельцевская СШ» на изучение физической культуры в 6-8 классе отводится по 68 часа, из расчёта 2 часа в неделю (34 учебные недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

К личностным результатам относятся:

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.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Физическая культура

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;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- 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 Параолимпийских 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.

5. Содержание учебного предмета

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. 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 образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие 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, формирования и укрепления правильной осанки.

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

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) 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;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Подвижные 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, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. 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 в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		6 класс	7 класс	8 класс
1	Теоретические сведения	В про- цессе уро-	В про- цессе уро-	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	27	27	27
3	Гимнастика	10	10	10
6	Подвижные игры	7	7	7
7	Спортивные игры Баскетбол	10	10	10
8	Спортивные игры Волейбол	8	8	8
9	Настольный теннис	6	6	6
11	Количество часов в неделю	2	2	2
12	Количество часов	68	68	68

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

6 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	18	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся о значение физических упражнений в жизни человека.
2	Подготовка суставов и мышечно—сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба в разном темпе.	1	Изучают теоретические сведения: подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучают технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
3	Бег на короткие дистанции.	2	Выполняют бег на короткие дистанции, бег с варьированием скорости, скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4	Правила судейства по бегу. Ходьба. Высокий старт.	2	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.
5	Медленный бег с равномерной скоростью.	2	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью. эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
6	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	2	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
7	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	2	Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.
8	Метание малого мяча на дальность.	2	Выполняют метание малого мяча на дальность.
9	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	2	Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущею цель.
10	Прыжки в высоту способом «перекат».	2	Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп,	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.

	укрепления мышц туловища, рук и ног.		
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами.
19	Лазанье и перелезание.	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
20	Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
	Баскетбол	10	
28	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
29-30	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.	2	Выполняют передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.
31-32	Ведение мяча на месте и в движении..	2	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.
33-34	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.

35	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	1	Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
36	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места..	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
37	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	Играют в подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
	Подвижные игры	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.
39	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
40	Помощь притравмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1	Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Играют в подвижные игры.
41	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	Играют в подвижные игры.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Здоровый образе жизни и занятия спортом после окончания школы.	1	Играют в подвижные игры. Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Играют в подвижные игры.
	Волейбол	8	
45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
48	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.
49	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.

50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	2	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.
	Настольный теннис	6	
57	**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения**:** парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	3	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Легкая атлетика	9	
61	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при выполнении прыжков в высоту, фазы прыжка в высоту с разбега. .
62	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	2	Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	**Итоговая к/р.** Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
67	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1	Выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции.
68	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Плавание теория.	1	Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Изучают технику безопасности на водоемах во время плавания.

7 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	18	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атле Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знаком о значение физических упражнений в ж1 человека.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	2	**Изучают** технику бега на короткие, сред длинные дистанции.
3	Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости	3	Выполняют бег с варьированием скорос скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечн сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4-5	Ходьба. Высокий старт.	3	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствия
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	3	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
8	Развитие скоростных способностей. Метание мяча на дальность.	3	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности. Выполняют метание малого мяча на дальность.
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Тестовые задания.	3	Изучают технику безопасности при прыжках в длину.
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодо сопротивления; переноска грузов и пере предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, дл развития мышц кистей рук и пальцев, м шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами: гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мя набивными мячами. Выполняют упражн на равновесие; опорный прыжок.

19	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: скакалками; с гантелями и штангой.
20	Лазанье и перелезание. Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
	Баскетбол	10	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
29-30	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с места при движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на уровне груди.
31-32	Ведение мяча.	2	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку
33-34	Бросок мяча.	2	Совершенствуют ведение мяча на месте движении. Изучают бросок мяча двумя руками снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на о баскетбола, в эстафеты с ведением мяча
35-37	Тактика свободного нападения.	3	Совершенствуют ведение мяча на месте движении. Изучают бросок мяча двумя руками снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на о баскетбола, в эстафеты с ведением мяча
	Подвижные игры	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: л гигиена, солнечные и воздушные в значение физических упражнений в ж человека.

39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игр
40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах.
41	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.	1	Изучают теоретический материал физической культуре и спорте в Р(Узнают о Специальных олимпийских иг Играют в подвижные игры.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками. игры с лазанием.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом прыжками.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча. с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.	1	Играют в подвижные игры.
	Волейбол	8	
45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в воле простейшие правила игры, расстановка перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча через сетку снизу.
48	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
49	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шаг прыжки у сетки. Многоскоки**.**
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу после перемещения вперед, вправо, влев
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	2	Играют в волейбол. Играют в эстафеты игры.

	Настольный теннис	6	
57	**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения**:** парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Изучают тактику парных игр. Выполняю подачу мяча слева и справа, удары слева справа, прямые с вращением мяча.
59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	3	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращение мяча.
	Легкая атлетика	9	
61	Подготовка суставов и мышечно сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечно сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по прыжкам, метанию; правила пер эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикал цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	**Итоговая к/р.** Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
67	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
68	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».	2	Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги, «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат».

8 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	18	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знаком о значение физических упражнений в жизни человека.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	2	**Изучают** технику бега на короткие, сред длинные дистанции.
3	Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости	3	Выполняют бег с варьированием скорости, скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечно сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4-5	Ходьба. Высокий старт.	3	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	3	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
8	Развитие скоростных способностей. Метание мяча на дальность.	3	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности. Выполняют метание малого мяча на дальность.
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Тестовые задания.	3	Изучают технику безопасности при прыжках в длину.
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоления сопротивления; переноска грузов и пере предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, м шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формировании и укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами: гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом набивными мячами. Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.

18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами: гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом набивными мячами. Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
19	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: скакалками; с гантелями и штангой.
20	Лазанье и перелезание. Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
	Баскетбол	10	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с места движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.
34	Ведение мяча.	1	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свист
35	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в к снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на знание баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
36-37	Тактика свободного нападения.	2	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в к снизу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры на знание баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.

	Подвижные игры	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: л гигиена, солнечные и воздушные в значение физических упражнений в ж человека.
39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни чело-	1	Изучают и играют в коррекционные игр
40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах
41	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.	1	Изучают теоретический материал физической культуре и спорте в Р(Узнают о Специальных олимпийских иг Играют в подвижные игры.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками. игры с лазанием.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом прыжками.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча. с построениями и перестроени-	1	Играют в подвижные игры.
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.	1	Играют в подвижные игры.
	Волейбол	8	
45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в воле простейшие правила игры, расстановка перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
48	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
49	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шаг прыжки у сетки. Многоскоки**.**
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу после перемещения вперед, вправо, влево
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	2	Играют в волейбол. Играют в эстафеты игры.

	Настольный теннис	6	
57	**Теоретические сведения.** Парные игры.	1	Изучают теоретические сведения**:** парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Изучают тактику парных игр. Выполняю подачу мяча слева и справа, удары слева справа, прямые с вращением мяча.
59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	3	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращение мяча.
	Легкая атлетика	9	
61	Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечно сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по прыжкам, метанию; правила пер эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикал цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	**Итоговая к/р.** Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при прь в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
67	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при прь в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
68	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».	2	Отрабатывают выпрыгивание и спрыги с препятствий. Выполняют прыжки в (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат».

Виды и формы воспитательной работы, используемые в рамках изучения учебного предмета: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями)и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации: личный пример, беседы, дискуссии;

активизация познавательной деятельности учащихся: беседы, привлечение значимого для обучающегося учебного материала, имеющего практическую направленность, участие в олимпиадах, конкурсах по предмету;

организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией - инициирование ее обсуждения через беседы, дискуссии, наблюдения, обобщение опыта; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дидактических игр, групповой работы, работы в парах; применение на уроках метода учебного исследования: работа над групповыми и индивидуальными проектами;

демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности: подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций, задач для решения.

5. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Библиотечный фонд:

1. Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с
3. ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство Просвещение»;
4. Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово учебник»;
5. Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

6. Материально-технического обеспечения учебного предмета «физическая культура»

Для проведения занятий по физической культуре необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья
4. разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие,
5. длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
6. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и
7. набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
8. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
9. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
10. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
11. Учебники.