

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ГБНОУ "Школа здоровья и индивидуального развития"

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 78 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А. Тихашин
Приказ № 89 от 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
5 – 9 классов

Тихашин	Подписано
Сергей	цифровой
Анатольевич	подписью: Тихашин
	Сергей Анатольевич

**Санкт-Петербург
2024**

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (Далее - Программа по физической культуре) отражает вариант конкретизации требований ФГОС ООО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО ОВЗ (обучающихся с ЗПР), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ЗПР, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений.

Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание Программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю

физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля ориентировано на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Цель и задачи реализации программы

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

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

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

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

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

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

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

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

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

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

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 510 часов (476 часов уроками и 34 часа внеурочной деятельности), при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю в 5-8 классах и в 9 классах при проведении 2 уроков и 1 часа за счет внеурочной деятельности (по 102 часа ежегодно).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения

осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Регулятивные УУД

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

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

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

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

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

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

Познавательные УУД

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

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

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Знания о физической культуре

- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение основным гимнастическим элементам

- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

Обучение элементам акробатики

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

Легкая атлетика

Обучение технике ходьбы и бега

- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;
- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Обучение метанию малого мяча

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнение целостно;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

- Играет по правилам без облегчений.

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;
- Проговаривает правила игр;
Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;
Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

Содержание программы на уровне основного общего образования

Знания о физической культуре

- ✓ Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.
- ✓ Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.
- ✓ Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.
- ✓ Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.
- ✓ История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Легкая атлетика

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

Ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;

Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

Бег по ориентирам;

Бег в различном темпе;

Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

Бег с грузом в руках;

Бег широким шагом на носках по прямой;

Скоростной бег на дистанции 10-30 м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

Бег на 20-30 м;

Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);

Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;

Бег на 30 м на скорость;

Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.

Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

2) подъемы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Тематическое планирование
Примерный тематический план для АООП ООО ЗПР

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	26	26	26	26	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	15	15	15	15	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	55
2	Вариативная часть	34	34	34	34	13
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	34	34	34	13
	Всего часов	102	102	102	102	68
		Итого часов за весь период обучения: 476				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Техника безопасности при занятиях АФК. Обучение технике ходьбы и бега.	1
2.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
3.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
4.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
5.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
6.	Бег на 20-30 м	1
7.	Бег на 20-30 м	1
8.	Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1
9.	Скоростной бег на дистанции 10-30 м	1
10.	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1
11.	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	1
12.	Обучение метанию малого мяча.	1
13.	Обучение метанию малого мяча.	1
14.	Обучение метанию малого мяча.	1

15.	Обучение метанию малого мяча.	1
16.	Изучение правил игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	1
17.	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	1
18.	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	1
19.	Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	1
20.	Остановка шагом и прыжком без мяча.	1
21.	Остановка шагом и прыжком без мяча.	1
22.	Ведение мяча на месте.	1
23.	Ведение мяча на месте.	1
24.	Ведение мяча на месте.	1
25.	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
26.	Построения, повороты на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
27.	Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
28.	Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
29.	Перекаты: вперед и назад. Круговой перекат в сторону. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
30.	Перекаты: вперед и назад. Круговой перекат в сторону. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
31.	Перекаты: вперед и назад. Круговой перекат в сторону. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
32.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
33.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
34.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
35.	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча.	1
36.	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча.	1
37.	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча.	1
38.	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча.	1
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
40.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
42.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
44.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
45.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1

	и разгибание рук в упоре лежа на полу.	
47.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
48.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
49.	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Имитационные упражнения. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
50.	Имитационные упражнения. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
51.	Имитационные упражнения. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
52.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
53.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
54.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
55.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
56.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
57.	Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания.	1
58.	Имитационные упражнения. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1
59.	Имитационные упражнения. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1
60.	Имитационные упражнения. Спуск на лыжах с пологого склона.	1
61.	Имитационные упражнения. Спуск на лыжах с пологого склона.	1
62.	Обучение игре в волейбол. Стойки волейболиста: основная и низкая стойка.	1
63.	Стойки волейболиста: основная и низкая стойка.	1
64.	Стойки волейболиста: основная и низкая стойка.	1
65.	Перемещения волейболиста: ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1
66.	Перемещения волейболиста: ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1
67.	Перемещения волейболиста: ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1
68.	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте.	1
69.	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте.	1
70.	Обучение игре в футбол. Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления).	1
71.	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления).	1
72.	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления).	1
73.	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1

74.	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1
75.	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1
76.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
77.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
78.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
79.	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1
80.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
81.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
82.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
83.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
84.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
85.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
86.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
87.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
89.	Метание мяча весом 150г.	1
90.	Метание мяча весом 150г.	1
91.	Метание мяча весом 150г.	1
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1
93.	Бег на 30м. Эстафеты.	1
94.	Бег на 30м. Эстафеты.	1
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1
96.	Бег на 1000м.	1
97.	Бег на 1000м.	1
98.	Бег на 1000м.	1
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
100.	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
101.	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
102.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Сочетание	1

	разновидностей ходьбы.	
2.	Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба приставным шагом, скрестным шагом, с изменением направлений по сигналу.	1
3.	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», с подскоками.	1
4.	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», с подскоками.	1
5.	Специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 20-30м.	1
6.	Специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 20-30м.	1
7.	Специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Бег на 20-30м.	1
8.	Гладкий равномерный бег до 1000м.	1
9.	Гладкий равномерный бег до 1000м.	1
10.	Подготовительные упражнения с мячом. Перекатывание мяча партнеру.	1
11.	Подготовительные упражнения с мячом. Перекатывание мяча партнеру.	1
12.	Метание малого мяча в цель.	1
13.	Метание малого мяча в цель.	1
14.	Упражнения с набивным мячом.	1
15.	Упражнения с набивным мячом.	1
16.	Стойка баскетболиста, передвижения.	1
17.	Стойка баскетболиста, передвижения.	1
18.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
19.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
20.	Упражнения в ведении мяча.	1
21.	Упражнения в ведении мяча.	1
22.	Упражнения на передачу и броски мяча.	1
23.	Упражнения на передачу и броски мяча.	1
24.	Упражнения на передачу и броски мяча.	1
25.	Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	1
26.	Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	1
27.	Перемена направления движения строя. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
28.	Перемена направления движения строя. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
29.	Перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону.	1
30.	Перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону.	1
31.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Кувырок вперед	1
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Кувырок вперед.	1
33.	Стойка на лопатках. Акробатические комбинации.	1
34.	Стойка на лопатках. Акробатические комбинации.	1
35.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
36.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
37.	Упражнения с набивными мячами.	1
38.	Упражнения с набивными мячами.	1
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1

40.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
42.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
44.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
45.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
47.	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
48.	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
49.	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Имитационные упражнения. Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1
50.	Имитационные упражнения. Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1
51.	Имитационные упражнения. Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1
52.	Имитационные упражнения. Спуски с гор на лыжах.	1
53.	Имитационные упражнения. Спуски с гор на лыжах.	1
54.	Имитационные упражнения. Спуск со склонов в низкой стойке.	1
55.	Имитационные упражнения. Спуск со склонов в низкой стойке.	1
56.	Имитационные упражнения. Торможения при спусках.	1
57.	Имитационные упражнения. Торможения при спусках.	1
58.	Имитационные упражнения. Торможения при спусках.	1
59.	Имитационные упражнения. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
60.	Имитационные упражнения. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
61.	Имитационные упражнения. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
62.	Изучение правил игры в волейбол. Перемещения и стойки игрока.	1
63.	Перемещения и стойки игрока.	1
64.	Перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.	1
65.	Перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Нижняя прямая подача.	1
69.	Нижняя прямая подача.	1
70.	Изучение правил игры в футбол. Обучение движениям без мяча: бег; прыжки; финты без мяча (туловищем).	1
71.	Обучение движениям без мяча: бег; прыжки; финты без мяча (туловищем).	1

72.	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1
73.	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1
74.	Обучение движениям с мячом: удар ногой.	1
75.	Обучение движениям с мячом: ведение мяча.	1
76.	Обучение движениям с мячом: ведение мяча.	1
77.	Обучение движениям с мячом: ведение мяча, финты.	1
78.	Обучение движениям с мячом: ведение мяча, финты.	1
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
80.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
81.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
82.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
84.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
85.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
86.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
88.	Метание мяча весом 150г.	1
89.	Метание мяча весом 150г.	1
90.	Метание мяча весом 150г.	1
91.	Метание мяча весом 150г.	1
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1
93.	Бег на 30м и 60м.	1
94.	Бег на 30м и 60м.	1
95.	Бег на 30м и 60м.	1
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1
97.	Бег на 1000м и 1500м.	1
98.	Бег на 1000м и 1500м.	1
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1
100.	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1
101.	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1
102.	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
2.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Ходьба и бег приставным	1

	шагом, скрестным шагом, с изменением направлений по сигналу.	
3.	Беговые упражнения. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», с подскоками.	1
4.	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», с подскоками.	1
5.	Беговые и прыжковые упражнения.	1
6.	Беговые и прыжковые упражнения.	1
7.	Скоростной бег на дистанции 10-30 м. Бег на 30 м на скорость.	1
8.	Скоростной бег на дистанции 10-30 м. Бег на 30 м на скорость.	1
9.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м.	1
10.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м.	1
11.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель.	1
12.	Метание в цель после предварительного замаха.	1
13.	Метание из разных исходных положений.	1
14.	Метание на точность попадания в цель.	1
15.	Метание на точность попадания в цель.	1
16.	Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения.	1
17.	Стойка баскетболиста, передвижения.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1
19.	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1
20.	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	1
21.	Ведение мяча на месте, по прямой.	1
22.	Ведение мяча на месте, по прямой.	1
23.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
24.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
25.	Построения, повороты на месте, перестроение.	1
26.	Построения, повороты на месте, перестроение.	1
27.	Изменение скорости движения. Повороты в движении.	1
28.	Изменение скорости движения. Повороты в движении.	1
29.	Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1
30.	Упражнения для развития рук и плечевого пояса.	1
31.	Упражнения для развития мышц ног.	1
32.	Упражнения для развития мышц ног.	1
33.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
34.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
35.	Элементы акробатики. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
36.	Кувырок вперед, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	1
37.	«Мост» из положения лежа.	1
38.	Комбинация из акробатических элементов.	1
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
40.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
41.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
42.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	
43.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
44.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
45.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
47.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
48.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
49.	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Имитационные упражнения. Передвижения на лыжах различными классическими ходами.	1
50.	Имитационные упражнения. Передвижения на лыжах одновременным одношажным, одновременным двухшажным ходами.	1
51.	Имитационные упражнения. Передвижения на лыжах одновременным одношажным, одновременным двухшажным ходами.	1
52.	Имитационные упражнения. Передвижения на лыжах одновременным одношажным, одновременным двухшажным ходами.	1
53.	Имитационные упражнения. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
54.	Имитационные упражнения. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
55.	Имитационные упражнения. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
56.	Имитационные упражнения. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
57.	Имитационные упражнения. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
58.	Имитационные упражнения. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
59.	Имитационные упражнения. Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции.	1
60.	Имитационные упражнения. Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции.	1
61.	Имитационные упражнения. Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции.	1
62.	Волейбол. Перемещения и стойки игрока.	1
63.	Перемещения игрока. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг.	1
64.	Перемещения игрока. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг.	1
65.	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах.	1
67.	Нижняя прямая подача.	1
68.	Нижняя прямая подача.	1
69.	Нижняя прямая подача.	1
70.	Футбол. Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча.	1
71.	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча.	1

72.	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча.	1
73.	Ведение мяча, финты.	1
74.	Ведение мяча, финты.	1
75.	Ведение мяча, финты.	1
76.	Отбор мяча; вбрасывание мяча.	1
77.	Отбор мяча; вбрасывание мяча.	1
78.	Отбор мяча; вбрасывание мяча.	1
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
80.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
81.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
82.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
84.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
85.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
86.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
88.	Метание мяча весом 150г.	1
89.	Метание мяча весом 150г.	1
90.	Метание мяча весом 150г.	1
91.	Метание мяча весом 150г.	1
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1
93.	Бег на 30м и 60м.	1
94.	Бег на 30м и 60м.	1
95.	Бег на 30м и 60м.	1
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
97.	Бег на 1500м	1
98.	Бег на 1500м	1
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
100.	Кросс на 3 км	1
101.	Кросс на 3 км	1
102.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
2.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Ходьба и бег приставным шагом, скрестным шагом, с изменением направлений по сигналу.	1
3.	Беговые упражнения. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра,	1

	«змейкой», с подскоками.	
4.	Беговые и прыжковые упражнения. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1
5.	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1
6.	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1
7.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1
8.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1
9.	Бег на 30 м, 60 м на скорость.	1
10.	Бег на 30 м, 60 м на скорость.	1
11.	Упражнения с набивным мячом.	1
12.	Упражнения с набивным мячом.	1
13.	Упражнения в метании малого мяча.	1
14.	Упражнения в метании малого мяча.	1
15.	Упражнения в метании малого мяча.	1
16.	Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения в защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча.	1
17.	Передвижения в защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой.	1
19.	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой.	1
20.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.	1
21.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.	1
22.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
23.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
24.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
25.	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Построения и перестроения.	1
26.	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Построения и перестроения.	1
27.	Обучение элементам акробатики. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
28.	Комбинация из акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.	
29.	Комбинация из акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
30.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
31.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.	1
33.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.	1

34.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами.	1
35.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами.	1
36.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
37.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
38.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
40.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
42.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
44.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
45.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
47.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
48.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
49.	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Имитационные упражнения. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
50.	Имитационные упражнения. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1
51.	Имитационные упражнения. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1
52.	Имитационные упражнения. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1
53.	Имитационные упражнения. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1
54.	Имитационные упражнения. Торможение боковым скольжением.	1
55.	Имитационные упражнения. Торможение боковым скольжением.	1
56.	Имитационные упражнения. Переход с одного лыжного хода на другой.	1
57.	Имитационные упражнения. Переход с одного лыжного хода на другой.	1
58.	Имитационные упражнения. Переход с одного лыжного хода на другой.	1
59.	Имитационные упражнения. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1
60.	Имитационные упражнения. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1
61.	Имитационные упражнения. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1

62.	Волейбол. Перемещения и стойки игрока.	1
63.	Основная и низкая стойка игрока; ходьба, бег, перемещение в стойке игрока.	1
64.	Передача мяча сверху двумя руками над собой, на месте.	1
65.	Передача мяча сверху двумя руками над собой, на месте, в парах.	1
66.	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1
67.	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1
68.	Нижняя прямая подача.	1
69.	Нижняя прямая подача.	1
70.	Футбол. Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1
71.	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1
72.	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1
73.	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча.	1
74.	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча.	1
75.	Ведение мяча; финты; отбор мяча.	1
76.	Ведение мяча; финты; отбор мяча.	1
77.	Вбрасывание мяча; техника вратаря.	1
78.	Вбрасывание мяча; техника вратаря.	1
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
80.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
81.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
82.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
84.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
85.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
86.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1
88.	Метание мяча весом 150г.	1
89.	Метание мяча весом 150г.	1
90.	Метание мяча весом 150г.	1
91.	Метание мяча весом 150г.	1
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1
93.	Бег на 30м и 60м.	1
94.	Бег на 30м и 60м.	1
95.	Бег на 30м и 60м.	1
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
97.	Бег на 1500м или 2000м	1
98.	Бег на 1500м или 2000м	
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
100.	Кросс на 3 км	1

101.	Кросс на 3 км	1
102.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1.	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	1
2.	Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Ходьба и бег приставным шагом, скрестным шагом, с изменением направлений по сигналу.	1
3.	Беговые и прыжковые упражнения. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1
4.	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.	1
5.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1
6.	Бег на 30 м, 60 м на скорость.	1
7.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, на месте.	1
8.	Передача мяча сверху двумя руками над собой, на месте, в парах.	1
9.	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1
10.	Нижняя прямая подача.	1
11.	Нижняя прямая подача.	1
12.	Баскетбол. Передвижения в защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча.	1
13.	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой.	1
14.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.	1
15.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
16.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди.	1
17.	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. Построения и перестроения.	1
18.	Обучение элементам акробатики. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
19.	Комбинация из акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
20.	Комбинация из акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
21.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
22.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.	1
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.	1
24.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.	1
25.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми	1

	мячами.	
26.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с маленькими мячами.	1
27.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
28.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
29.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
30.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.	1
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
33.	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Имитационные упражнения. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
34.	Имитационные упражнения. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
35.	Имитационные упражнения. Передвижение одновременным одношажным ходом	1
36.	Имитационные упражнения. Передвижение одновременным одношажным ходом	1
37.	Имитационные упражнения. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
38.	Имитационные упражнения. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
39.	Имитационные упражнения. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1
40.	Имитационные упражнения. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1
41.	Имитационные упражнения. Торможение боковым скольжением.	1
42.	Имитационные упражнения. Торможение боковым скольжением.	1
43.	Имитационные упражнения. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1
44.	Имитационные упражнения. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1
45.	Имитационные упражнения. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1
46.	Футбол. Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).	1
47.	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча.	1
48.	Ведение мяча; финты; отбор мяча.	1
49.	Вбрасывание мяча; техника вратаря.	1
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
52.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1

53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
54.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
55.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1
57.	Челночный бег 3*10м.	1
58.	Челночный бег 3*10м.	1
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1
60.	Метание мяча.	1
61.	Метание мяча.	1
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1
63.	Бег на 30м, 60м или 100м.	1
64.	Бег на 30м, 60м или 100м.	1
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
68.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68