

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики**  
**Волгоградской области**  
**Комитет образования камышинского района**  
**муниципального казенного общеобразовательного учреждение**  
**Лебяжинская средняя школа**

РАССМОТРЕНО:  
на педагогическом совете  
Протокол от 28.08.2025 г. № 1

Директор \_\_\_\_\_



Утвержден.  
Бударина Н.С.»

Приказ от 28.08.2025 г.

**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5 – 9 классов.**

С. Лебяжье 2025 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), **находящихся на надомном обучении.**

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

### Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

### Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

#### **Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится

как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 68 часов в 5 - 9 классах из расчета 2 часа в неделю.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Результаты изучения предмета**

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических

упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *В области нравственной культуры:*

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

#### Учебно - тематический план

Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	12	12	12	12	12
Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
Баскетбол	18	18	18	18	18
Волейбол	26	26	26	26	26
ИТОГО:	68	68	68	68	68

#### Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

*Профилактические и коррекционные упражнения* — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### **Виды и формы контроля**

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

**Предварительный** — диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

**Текущий (поурочный)** — систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

**Промежуточный** — по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

**Тематический** — по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

**Итоговый** — проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить

результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности

## **Содержание программного материала 5-9 классы**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности

грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Программный материал по спортивным играм**

#### ***Баскетбол.***

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### *Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

#### 7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-9 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

#### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

#### **Технические приемы.**

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Организаторские умения.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и

выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

### **Кроссовая подготовка**

#### **Программный материал по кроссовой подготовке.**

##### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

5-9классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX класса совершенствование).

##### **Развитие скоростных способностей.**

5-9классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

##### **Развитие координационных способностей.**

5-9классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

### **Легкая атлетика**

#### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

##### **Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м.

Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

##### **Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-9 класс. Прыжки в длину с места.

##### **Прыжок в высоту.**

**Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Планируемые результаты изучения предмета**

## **«физическая культура» в основной школе**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению

контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

### Тематическое планирование Адаптивная физическая культура

<b>Предмет</b>	<b>Класс</b>	<b>Вариант</b>	
<b>Физическая культура (Адаптивная физическая культура)</b>	<b>5</b>	<b>В.И. лях 68ч</b>	
<b>Раздел</b>	<b>Описание раздела</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Легкая атлетика		Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон	1
		Бег 60 м. Игра.	1
		Метание. Челночный бег.	1
		Метание мяча. Эстафета.	1
		Метание. Бег 1000м.	1
		Прыжок в длину	1
Кроссовая подготовка		Бег по пересеченной местности	1
		Переменный бег. Бег 1500м.	1
		Полоса препятствий	1
		Бег 2 км. Игры.	1
		Преодоление горизонтальных препятствий	1
		Бег с низкого старта в гору	1
Баскетбол		Стойки, и передвижения	1
		Повороты, остановки.	1
		Ловля, передача мяча. Скакалка.	1
		Комбинация передвижений	1
		Ведение мяча	1
		Ведение в низкой, средней стойке	1
		Бросок мяча в кольцо	1
		Челночный бег 3х10. Игры.	1
		Бросок мяча в корзину	1
		Тактика свободного нападения	1
		Ведение, два шага	1
		Вырывания мяча	1
		Бросок в движении. Игры.	1
		Тактика нападения	1
		Нападение быстрым	1

		прорывом	
		Развитие координационных способностей	1
Волейбол		Стойки и передвижения.	1
		Стойки, повороты, остановки.	1
		Прием и передача мяча	1
		Прыжки через скакалку. Игра.	1
		Прием и передача мяча*	1
		Прыжок с места. Игра.	1
		Передача мяча сверху	1
		Передача мяча снизу	1
		Нижняя подача мяча	1
		Передача мяча в стену	1
		Нижняя прямая подача	1
		Прием мяча через сетку	1
		Нижняя подача мяча*	1
		Подача мяча в парах	1
		Нижняя прямая подача с последующим приемом	1
		Нападающий удар, длина разбега	1
		Имитация замаха нападающего удара	1
		Передача мяча сверху. Игра.	1
		Разбег, прыжок, отталкивание	1
		Развитие координационных способностей	1
		Набивание мяча сверху. Игра.	1
		Игровые задания 2:2, 3:3	1
		Набивание мяча снизу. Игра.	1
		Игровые задания 3:2, 3:3	1
		Развитие координационных способностей*	1
		Нижняя прямая подача. Тактика нападения	1
		Позиционное нападение без изменения позиций	1
		Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
Кроссовая подготовка*		Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
		Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1
		Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
		Смешанное передвижение до 2 км.	1
		Бег по пересеченной местности. СБУ	1
		Бег в равномерном темпе. СБУ	1
Легкая атлетика*		Развитие скоростных	1

		способностей.	
		Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1
		Развитие скоростной выносливости	1
		Метание теннисного мяча на дальность	1
		Развитие силовых способностей и прыгучести	1
		Повторение пройденного в играх, эстафетах.	1

**Тематическое планирование  
Адаптивная физическая культура**

<b>Предмет</b>	<b>Класс</b>	<b>Вариант</b>	
<b>Физическая культура (Адаптивная физическая культура)</b>	<b>6</b>	<b>В.И. лях 68ч</b>	
<b>Раздел</b>	<b>Описание раздела</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Легкая атлетика		Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон	1
		Высокий, низкий старт	1
		Метание мяча на дальность	1
		Метание малого мяча. Игра.	1
		Бег 1000м. Метание мяча	1
		Прыжок в длину	1
Кроссовая подготовка		Бег по пересеченной местности	1
		Полоса препятствий	1
		Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
		Бег с низкого старта в гору	1
		Специальные беговые упражнения	1
		История отечественного спорта	1
Баскетбол		Стойки и повороты	1
		Повороты, остановки	1
		Ловля и передача	1
		КДК (скакалка). Комбинация из освоенных элементов	1
		Техника передвижений	1
		Ведение мяча	1
		Бросок мяча в кольцо	1
		Варианты ведения мяча	1
		Бросок мяча в корзину	1
		Сочетание приемов: ловля-обводка	1
		Тактика свободного нападения	1
		КДК (ведение, бросок). Бросок из под щита	1
		Позиционное нападение	1

		КДК (бросок с 10 точек). Бросок в два шага	1
		Нападение быстрым прорывом	1
		Взаимодействие двух игроков	1
Волейбол		Волейбол. Стойки и передвижения.	1
		Повороты, остановки. Игровые упражнения	1
		Прием и передача мяча в парах	1
		Прием и передача мяча. Прыжки ч/скакалку	1
		Верхняя прямая подача мяча.	1
		Передача в парах. Прыжок с места.	1
		Нападающий удар. Жонглирование.	1
		Тактика игры волейбол. Челночный бег.	1
		Игровые задания 2:2, 3:3.	1
		Техника свободного нападения	1
		Позиционное нападение в волейболе.	1
		Нижняя прямая подача.	1
		Нижняя подача. Упражнение на пресс.	1
		Нижняя прямая подача мяча.	1
		Нижняя подача. Учебная игра.	1
		Нижняя подача мяча с приемом.	1
		Нападающий удар	1
		Нападающий удар. Блок 1.	1
		Нападающий удар. Учебная игра.	1
		Нападающий удар, скидка.	1
		Нападающий удар в прыжке.	1
		Игровые задания. Подвижные игры.	1
		Игровые задания в тройках.	1
		Прием и передача мяча. Подвижная игра.	1
		Игровые задания. Подвижная игра.	1
		Позиционное нападение. Многоскоки	1
		Тактика игры. Учебная игра	1
		Тактика нападения. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка*		Инструктаж по ТБ. Преодоление препятствий.	1
		Развитие выносливости. Бег по отрезкам.	1
		Переменный бег. СБУ	1

		Переменный бег. Многоскоки.	1
		Бег по пересеченной местности	1
		Бег в равномерном темпе. П/И	1
Легкая атлетика*		Спринтерский бег. СБУ.	1
		Высокий старт. СБУ.	1
		Финальное усилие. Круговая эстафета.	1
		Специальные беговые упражнения	1
		Метание мяча на дальность.	1
		Метание мяча в цель.	1

**Тематическое планирование  
Адаптивная физическая культура**

Предмет	Класс	Вариант	
<b>Физическая культура (Адаптивная физическая культура)</b>	<b>7</b>	<b>В.И. лях 68ч</b>	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон	1
		Эстафетный бег	1
		Высокий старт	1
		Специальные беговые упражнения	1
		Метание в горизонтальную цель	1
		Метание на дальность	1
Кроссовая подготовка		Бег по пересеченной местности	1
		Многоскоки	1
		Полоса препятствий	1
		Передвижения в вися на руках	1
		Преодоление препятствий	1
		Переменный бег	1
Баскетбол		Стойки, повороты	1
		Повороты, остановка	1
		Ловля и передача мяча	1
		Сопротивление защитника	1
		Ведение с изменением направления	1
		Ведение мяча	1
		Бросок в прыжке	1
		Варианты ведения мяча	1
		Бросок мяча в движении	1
		Ловля на месте, обводка	1
		Броски. Челночный бег 3x10.	1
		Бросок из под щита	1
		Позиционное нападение	1
		Бросок от головы	1
		Тактика свободного нападения	1
		Штрафной бросок. Игра.	1
Волейбол		Волейбол. Стойки и передвижения	1

		Повороты остановки. Эстафеты.	1
		Прием и передача мяча. Игровые упражнения.	1
		Передача мяча сверху. Прыжки ч/скакалку.	1
		Подача мяча в парах.	1
		Нижняя прямая подача. Прыжок с места.	1
		Нападающий удар с собственного подбрасывания.	1
		Нападающий удар. Челночный бег.	1
		Игровые задания 2:2, 3:3.	1
		Тактика игры в волейбол. Правила игры.	1
		Позиционное нападение в волейболе.	1
		Нижняя прямая подача мяча.	1
		Нижняя подача. Упражнение на пресс.	1
		Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра.	1
		Нижняя прямая подача в парах.	1
		Нижняя подача мяча. Жонглирование.	1
		Верхняя прямая подача.	1
		Верхняя прямая подача мяча.	1
		Верхняя прямая подача в прыжке.	1
		Верхняя подача. Одиночное блокирование.	1
		Нападающий удар по неподвижному мячу.	1
		Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1
		Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
		Игровые задания. Парная игра.	1
		Игровые задания. Учебная игра.	1
		Игровые задания. Подвижная игра.	1
		Игровые задания. Двухсторонняя игра.	1
		Тактика игры. Двухсторонняя игра	1
Кроссовая подготовка*		Инструктаж по ТБ. Преодоление препятствий.	1
		Переменный бег. Многоскоки	1
		Бег по виражу. Беговые упражнения	1
		Переменный бег. СБУ,	1
		Переменный бег. Многоскоки.	1

		Бег по пересеченной местности.	1
Легкая атлетика*		Спринтерский бег.	1
		Высокий старт. П/И.	1
		Эстафетный бег. СБУ.	1
		Специальные беговые упражнения.	1
		Метание. Многоскоки.	1
		Метание мяча. Челночный бег.	1

**Тематическое планирование  
Адаптивная физическая культура**

Предмет	Класс	Вариант	
Физкультура	8	Физическая культура Лях	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон	1
		Низкий старт	1
		Бег 60 м. Эстафета.	1
		Метание малого мяча	1
		Метание малого мяча.	1
		Бег 1000м. Многоскоки.	1
Кроссовая подготовка		Переменный бег*	1
		Бег 1500 м. Многоскоки.	1
		Преодоление полосы препятствий	1
		Преодоление горизонтальных препятствий	1
		Переменный бег	1
		Гладкий бег	1
Баскетбол		Стойки, повороты	1
		Повороты, остановки	1
		Прыжки ч/скалку. Игра.	1
		Ловля и передача мяча	1
		Ведение мяча	1
		Ведение мяча*	1
		Бросок мяча	1
		Варианты ловли и передачи мяча	1
		Бросок мяча в движении	1
		Бросок в движении	1
		Штрафной бросок	1
		Броски. Челночный бег 3x10.	1
		Индивидуальная техника защиты	1
		Тактика игры	1
		Бросок по точкам. Игра.	1
		Ведение с броском. Игра.	1
Волейбол		Стойки и передвижения	1
		Повороты, остановки. Эстафеты.	1
		Прием и передача мяча. Эстафеты.	1
		Отбивание мяча кулаком через сетку. Скакалка.	1

		Прием мяча после подачи.	1
		Верхняя, нижняя передача. Прыжок с места.	1
		Нижняя прямая подача мяча.	1
		Прием, передача мяча. Челночный бег.	1
		Нападающий удар по неподвижному мячу.	1
		Прем и передача мяча.	1
		Передача мяча в группах.	1
		Тактика игры в волейбол. Правила игры.	1
		Позиционное нападение. Упражнение на пресс.	1
		Тактика игры в волейбол. Правила игры*.	1
		Тактика свободного нападения.	1
		Нижняя прямая подача мяча.*	1
		Верхняя прямая подача мяча.*	1
		Верхняя подача мяча. Подвижная Игра.	1
		Нападающий удар. Длинна разбега.	1
		Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.*	1
		Нападающий удар в прыжке.	1
		Нападающий удар (замах, удар).	1
		Нападающий удар. Жонглирование.*	1
		Игровые задания. Жесты судьи.	1
		Игровые задания. Двухсторонняя игра.*	1
		Игровые задания. Подвижная игра.*	1
		Тактика игры в волейбол. Приветствие команды.	1
		Тактика игры. Смена площадок.	1
Кроссовая подготовка*		Инструктаж по ТБ. Полоса препятствий.	1
		Переменный бег. Спортивные игры.	1
		Бег по виражу. Спортивные игры.	1
		Прыжки, многоскоки. Спортивная игра.	1
		Бег по пересеченной местности.	1
		Преодоление полосы препятствий	1
Легкая атлетика*		Спринтерский бег.	1
		Низкий старт. Эстафета.	1
		Передача эстафетной палочки.	1
		Эстафетный бег. Бег 60м.	1
		Метание. Прыжок с места.	1
		Прыжки через препятствия.	1

**Тематическое планирование**  
**Адаптивная физическая культура**

<b>Предмет</b>	<b>Класс</b>	<b>Вариант</b>	
<b>Физическая культура (Адаптивная физическая культура)</b>	<b>9</b>	<b>В.И. лях 68ч</b>	
<b>Раздел</b>	<b>Описание раздела</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний		Инструктаж по ОТ	1
Легкая атлетика		Стартовый разгон	1
		КДК (бег 30м)	1
		Низкий старт	1
		КДК (бег 60м)	1
		Метание	1
		КДК (метание мяча)	1
		КДК (бег 1000м)	1
Кроссовая подготовка		КДК (бег 1500-2000м)	1
		Переменный бег на отрезках	1
		КДК (бег 2000-3000м)	1
		Полоса препятствий	1
		Преодоление горизонтальных препятствий	1
		Гладкий бег	1
Баскетбол		Стойки, повороты.	1
		Повороты, остановки	1
		Ловля и передача мяча	1
		КДК (прыжки через скакалку)	1
		Ведение мяча	1
		Ведение с пассивным сопротивлением	1
		Бросок мяча	1
		Бросок мяча в движении	1
		Штрафной бросок	1
		КДК (челночный бег 3х10)	1
		Варианты ведения мяча	1
		Индивидуальная техника защиты	1
		Перехват мяча	1
		Тактика игры	1
		КДК (бросок с 10 точек)	1
		КДК (штрафной бросок)	1
		Зонная система защиты. Инструктаж по ТБ.	1
		КДК (ведение с броском)	1
Настольный теннис		Шаги, выпады, броски, удары.	1
		Отработка техники подачи. Правила.	1
		Тактика игры. Терминология.	1
		Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1
		Учебная игра 1*1. Игровая разминка.	1

		Закрепление технических приемов.	1
Волейбол		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения.	1
		Правила игры. Повороты, остановки.	1
		Прием и передача мяча. Ведение счета.	1
		Комбинации из освоенных элементов. Скакалка. Инструктаж по ТБ.	1
		Прием мяча после подачи.	1
		Тактика игры	1
		Подача мяча из-за лицевой линии.	1
		Верхняя прямая подача. Челночный бег.	1
		Нападающий удар по неподвижному мячу.	1
		Тактика защитных действий.	1
		Прем и передача в группах.	1
		Тактика игры. Позиционное нападение	1
		Тактика игры. прием и передача.	1
		Верхняя подача мяча. СУ.	1
		Верхняя прямая подача мяча.	1
		Верхняя подача мяча. Подвижная Игра.	1
Кроссовая подготовка*		Инструктаж по ТБ. Полоса препятствий.	1
		Преодоление горизонтальных препятствий	1
		Переменный бег. Правила соревнований.	1
		Переменный бег. Спортивные игры.	1
		Переменный бег. Эстафеты.	1
		Бег по пересеченной местности	1
Легкая атлетика*		Гладкий бег. СБУ	1
		Спринтерский бег	1
		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
		Скоростной бег. СБУ	1
		Бег со старта с ускорением	1
		Метание теннисного мяча.	1
		Метание мяча на дальность. Челночный бег.	1
		Повторение пройденного. С/И	1

### **Литература для учителя**

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

### **Литература для учащихся**

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского— М. : 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.