

МО Ейский район Краснодарского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат № 1
г. Ейска

УТВЕРЖДЕНО
Решением
педагогического совета
от 29.08.2024 года протокол № 1
Председатель педсовета
Т. И. Самохина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее 5 - 10 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование
указанием классов)

Количество часов: *476 часов:*
5 класс – 102 часа
6 класс – 102 часа
7 класс – 68 часов
8 класс – 68 часов
9 класс – 68 часов
10 класс – 68 часов

Учитель: Соболева Наталья Николаевна, Сафонова Наталия Александровна

Программа разработана на основе:

- **ФГОС ООО с ОВЗ, с учетом:** Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-10 классы, вариант 6.2.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа, АООП ООО НОДА) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением ФУМО от 18.03.2022 г.) (далее – ПООП ООО), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования», Примерной программы воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.), Адаптированной основной образовательной программы (далее АООП) для обучающегося с НОДА.

Программа содержит информацию об основных подходах и принципах реализации образовательного процесса обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–10 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с двигательными нарушениями, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим

возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

–обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;

–укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

–обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

–развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

–приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;

–развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;

–формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

–развитие социально-коммуникативных умений;

–формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА следующие:

–коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

–коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

–изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

–улучшение пластичности и гибкости;

–коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

–компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

–профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, 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; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

–коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 476 часов (в 5-6 классах три часа в неделю в каждом классе, 102 часа в год, в 7-10 классах два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

В связи с тем, что 1 час, выделенный за счет части учебного плана, формируемый участниками образовательных отношений, добавлено 34 часа, которые, в соответствии с особенностями наших обучающихся, распределены между следующими модулями:

1. «Знания о физической культуре» - 1 час;
2. «Гимнастика» - 8 часов;
3. «Легкая атлетика» - 8 часов;
4. «Спортивные игры» - 16 часов, из них баскетбол (6 часов), волейбол/бочча (6 часов), футбол/флорбол (4 часа);
5. «Спорт» - 1 час.

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных

образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками. В программе коррекционной работы также могут быть предусмотрены индивидуальные занятия адаптивной физической культурой. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

В связи с климатическими условиями и с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей, часы модуля «Лыжная подготовка» заменена расширенным освоением модулей «Гимнастика» и «Легкая атлетика». Из-за отсутствия материально-технической базы, часы модуля «Плавание», распределены на другие модули.

Так как в классах обучаются дети с различной степенью нарушений НОДА, в модуль «Спортивные игры» добавлены разделы: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

Рабочая программа для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития сформирована с учетом особых образовательных потребностей данной категории обучающихся:

- в соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме;
- на занятиях применяются дифференцированный, индивидуальный подход к детям НОДА с ЗПР.

II. Содержание учебного предмета.

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпейцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Модуль «Гимнастика»

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения и комбинации (группировки, перекаты, упоры, стойка на лопатках, кувырок, полумост).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Лазание и перелазание.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика.

Модуль «Легкая атлетика»

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающими спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Ходьба. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Метание малого мяча. Бросок н/мяча.

Модуль «Спортивные игры»

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.

Баскетбол. Передача мяча; ведение мяча; бросок мяча в корзину; ранее разученные технические действия с мячом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; остановка. Правила игры и игровая деятельность.

Волейбол. Подача мяча; приём и передача мяча; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность.

Бочча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.

Флорбол и футбол на колясках. Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

Футбол. Удары по мячу; остановка мяча; ведение мяча. Правила игры и приемы и игровая деятельность.

Модуль «Спорт»

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

—готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

—готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

—готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

—готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

—готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

–стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

–готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

–осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

–осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

–способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

–готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

–сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

–сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

–освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

–повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

–формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы корректирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью,

выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

– владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;

– владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;
- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

–соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

–выполнять физическую страховку с преподавателем;

–выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

–выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

–выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

–выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);

–преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

–выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

–соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

–выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

–выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);

–выполнять метания малого мяча на дальность;

–преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

–соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

–выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
3. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
4. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
5. выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине;
6. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега;
7. демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (бочча) (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача, захват мяча, позы броска, выброс мяча); футбол/флорбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, владение клюшкой);
8. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление;

2. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

3. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

4. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности;

5. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

6. выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений;

7. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

8. выполнять прыжок в длину, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

9. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (бочка) (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности, захват мяча, позы броска, выброс мяча); футбол/флорбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности, владение клюшкой);

10. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в современной России;

2. объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

3. объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

4. выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий;

5. выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

6. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (бочка) (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности, захват мяча, позы броска, выброс мяча); футбол/флорбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности владение клюшкой);

7. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

2. устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

3. проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

4. составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

5. выполнять гимнастическую комбинацию;

6. выполнять прыжок в длину с разбега, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

7. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (бочча) (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности, захват мяча, позы броска, выброс мяча); футбол/флорбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности, владение клюшкой);

8. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

1. отстаивать принципы здорового образа жизни,
2. понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
3. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений:
4. составлять и выполнять гимнастическую комбинацию из разученных упражнений;
5. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений;
6. совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
7. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

8. отстаивать принципы здорового образа жизни,
9. понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
10. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений:
11. составлять и выполнять гимнастическую комбинацию из разученных упражнений;

12. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений;
13. совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
14. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала в 5-6 классах (3 часа в неделю), 7-10 классах (2 часа в неделю).

№ п/п	Модули и разделы	Количество часов						
		Всего часов	Рабочая программа по классам					
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1	Знания о физической культуре	28	6	6	4	4	4	4
2	Гимнастика	116	24	24	17	17	17	17
3	Легкая атлетика	103	24	23	14	14	14	14
4	Спортивные игры	209	44	45	30	30	30	30
	• Баскетбол	81	16	17	12	12	12	12
	• Волейбол (бочча)	76	16	16	11	11	11	11
	• Футбол/флорбол	52	12	12	7	7	7	7
5	Спорт	20	4	4	3	3	3	3
	Всего	476	102	102	68	68	68	68

III. Тематическое планирование

Модули и разделы	Темы	Характеристика деятельности учащихся
5 класс		
Знания о физической культуре	История физической культуры и спорта. Значение физической культуры для развития человека. Знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой. История и этапы развития олимпийского движения в мире. История и этапы развития олимпийских игр в	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; Осознание необходимости ведения здорового образа жизни;

	Российской Федерации. Роль в физкультурно-оздоровительной деятельности.	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой; Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; Излагают версию их появления и причины завершения; Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека.
Гимнастика	Строевые упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координационные способности. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для нормализации дыхания. Корригирующие упражнения лежа. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	Описывают технику данных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка в сторону в группировке, с выделением фаз движения, (на основе предшествующего опыта); Совершенствуют технику кувырка в сторону за счёт повторения техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка в сторону в группировке для самостоятельных занятий; Закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; Разучивают лазание одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; Контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения Разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне; Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют

		их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища с большой амплитудой; Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции. Бег на короткие дистанции. Езда на колясках, до и между ориентиров. Техника ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба при помощи средств реабилитации. Прыжок в длину с разбега способом. Метание малого мяча с места; в цель. Метание малого мяча с разбега. Броски набивного мяча двумя руками, из различных положений.	Изучают технику безопасности на занятиях легкой атлетики; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Обучаются основным приемам езды на колясках; Овладевают приемами езды на колясках; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции (повторение материала программы НОО); Разучивают стартовое и финишное ускорение; Бег с максимальной скоростью; Изучают технику ходьбы, виды средств реабилитации; Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега; Контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега другими учащимися, Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов); Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча; Разучивают технику метания малого мяча на дальность с помощью подводящих и имитационных упражнений; Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники броски набивного мяча из-за головы с положения сидя на полу, от груди, двумя руками.
Спортивные игры: Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Упражнения игры баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах на основе материала программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники

	мяча на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками, от груди, с места.	ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники); Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки;
Спортивные игры: Волейбол/бочча	Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в бочча. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Захват мяча, позы броска, выброс мяча	Знать правила игры в волейбол, бочча; Овладевают основными приёмами игры в волейбол, бочча; Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах; материал программы НОО); Понятие о технике и тактике игры; Выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Спортивные игры: Футбол/флорбол	История футбола/флорбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол/флорбола. Основные приёмы игры в футбол/флорбола.	Изучают историю футбола/флорбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол/флорбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом/флорболом. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого

	Упражнения игры футбол: удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Ведение футбольного мяча. Техника владения клюшкой.	разбега (материал программы НОО). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча змейкой, делают выводы. Овладевают техникой владения клюшкой.
Спорт	История возрождения паралимпийских игр. Паралимпийские виды спорта. Зимние паралимпийские игры. Летние паралимпийские игры.	Изучают историю возрождения паралимпийских игр, раскрывают содержание и правила соревнований и запоминают имена выдающихся паралимпийцев. Узнают первые Международные соревнования инвалидов. Изучают программу паралимпийских игр. Анализируют смысл эмблемы, логотипа Паралимпийских игр и их символику. Изучают зимние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев. Изучают летние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев.
6 класс		
Знания о физической культуре	История физической культуры и спорта. Значение физической культуры для развития человека. Знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой. История и этапы развития олимпийского движения в мире. История и этапы развития олимпийских игр в Российской Федерации. Роль в физкультурно-оздоровительной деятельности.	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и международного олимпийского движения; Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; Осмысливают Олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; Осознание необходимости ведения здорового образа жизни;

		готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
Гимнастика	Строевые упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координационные способности. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для нормализации дыхания. Корригирующие упражнения лежа. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации (материал предыдущих классов); Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом; Составляют акробатическую комбинацию из 6 – 8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке (материал предыдущих классов); Разучивают упражнения на гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись; Описывают технику данных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка в сторону в группировке, с выделением фаз движения, (на основе предшествующего опыта); Совершенствуют технику кувырка в сторону за счёт повторения техники подводящих упражнений (материал программы НОО: перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка в сторону в группировке для самостоятельных занятий; Закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; Разучивают лазание одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; Контролируют выполнение упражнения другими учащимися, сравнивают его с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения Разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне; Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют

		их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руками и ногами, вращением туловища с большой амплитудой; Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции. Бег на короткие дистанции. Езда на колясках, до и между ориентиров. Техника ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба при помощи средств реабилитации. Прыжок в длину с разбега способом. Метание малого мяча с места; в цель. Метание малого мяча с разбега. Броски набивного мяча двумя руками, из различных положений.	Изучают технику безопасности на занятиях легкой атлетики; Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; Ведут наблюдения за техникой выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют его фазы и элементы, делают выводы; Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работавпарах); Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции (повторение материала программы НОО); Бег с максимальной скоростью; Обучаются основными приемами езды на колясках; Овладевают приемами езды на колясках; Изучают технику ходьбы, виды средств реабилитации; Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега; Контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега другими учащимися, Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику (повторение материала предыдущих классов); Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча; Разучивают технику метания малого мяча на дальность с помощью подводящих и имитационных упражнений; Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники броски набивного мяча из-за головы с положения сидя на полу, от груди, двумя руками.

Спортивные игры: Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Упражнения игры баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками, от груди, с места.	Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол (материал предыдущих классов); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах на основе материала программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники); Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении по прямой (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча по кругу и змейкой, определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки.
Спортивные игры: Волейбол/ бочча	Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в бочча. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Захват мяча, позы броска, выброс мяча	Совершенствуют основными приёмами игры в волейбол, бочча; Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол (материал предыдущих классов); Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча (материал программы НОО); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи

		волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах; материал программы НОО); Знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
Спортивные игры: Футбол/флорбол	История футбола/флорбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол/флорбола. Основные приёмы игры в футбола/флорбола. Упражнения игры футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение футбольного мяча. Техника владения клюшкой.	Изучают историю футбола/флорбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол/флорбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом/флорболом. Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол (материал предыдущих классов); Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (работа в парах); Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); Совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега (материал программы НОО). Анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (материал программы НОО); Анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча по прямой, по кругу, змейкой, выделяют отличительные элементы в их технике, делают выводы; С совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения (материал программы НОО). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча змейкой, делают выводы. Знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Совершенствуют технику владения клюшкой.
Спорт	История возрождения паралимпийских игр. Паралимпийские виды спорта. Зимние паралимпийские	Изучают историю возрождения паралимпийских игр, раскрывают содержание и правила соревнований и запоминают имена выдающихся паралимпийцев. Роль Международного паралимпийского комитета. Знакомятся с личностью нейрохирурга Людвиг Гуттман. Узнают первые Международные соревнования инвалидов. Изучают программу паралимпийских игр.

	игры. Летние паралимпийские игры.	Анализируют смысл эмблемы, логотипа Паралимпийских игр и их символику. Изучают зимние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев. Изучают летние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев.
7 класс		
Знания о физической культуре	История физической культуры и спорта. Значение физической культуры для развития человека. Знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой. История и этапы развития олимпийского движения в мире. История и этапы развития олимпийских игр в Российской Федерации. Роль в физкультурно-оздоровительной деятельности.	Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.
Гимнастика	Строевые упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координационные способности. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для нормализации дыхания. Корригирующие упражнения лежачего положения. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации, прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны, прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Составляют содержание занятия по развитию координации с

		использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции. Бег на короткие дистанции. Езда на колясках, до и между ориентиров. Техника ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба при помощи средств реабилитации. Прыжок в длину с разбега способом. Метание малого мяча с места; в цель. Метание малого мяча с разбега. Броски набивного мяча двумя руками, из различных положений.	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Повторяют основными приемами езды на колясках; Овладевают приемами езды на колясках; Повторяют технику ходьбы, виды средств реабилитации; Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега; Контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега другими учащимися, Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Обучаются технике броска набивного мяча из-за головы с положения сидя на полу, от груди, двумя руками.
Спортивные игры: Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Упражнения игры баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают

	мяча на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками, от груди, с места.	рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.
Спортивные игры: Волейбол/ бочча	Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в бочча. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Захват мяча, позы броска, выброс мяча	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол, бочча. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах; материал программы НОО); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах; материал программы НОО); Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
Спортивные игры: Футбол/ флорбол	История футбола/флорбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол/флорбола. Основные приёмы игры в футбола/флорбола. Упражнения игры футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение футбольного мяча. Техника владения клюшкой.	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).

		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Знать классификацию физических упражнений для развития физических качеств флорболистов. Знать классификацию техники и тактики игры во флорбол. Знать технику перемещения различными способами. Выполнять ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Осваивать и демонстрировать прием и передачу мяча различными способами одновременно, броски мяча различными способами, удары по мячу.
Спорт	История возрождения паралимпийских игр. Паралимпийские виды спорта. Зимние паралимпийские игры. Летние паралимпийские игры.	Изучают историю возрождения паралимпийских игр. Знакомятся с личностью нейрохирурга Людвиг Гуттман, его роль в паралимпийских играх. Изучают виды спорта паралимпийских игр. Раскрывают смысл эмблемы, логотипа Паралимпийских игр и их символику. Изучают зимние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев. Изучают летние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев.
8 класс		
Знания о физической культуре	История физической культуры и спорта. Значение физической культуры для развития человека. Знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой. История и этапы развития олимпийского движения в мире. История и этапы развития олимпийских игр в Российской Федерации. Роль в физкультурно-оздоровительной деятельности.	Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий). Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
Гимнастика	Строевые упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координационные способности.	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).

	Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для нормализации дыхания. Корригирующие упражнения лежа. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции. Бег на короткие дистанции. Езда на колясках, до и между ориентиров. Техника ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба при помощи средств реабилитации. Прыжок в длину с разбега способом. Метание малого мяча с места; в цель. Метание малого мяча с разбега. Броски набивного мяча двумя руками, из различных положений.	Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину. Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Закрепляют основные приемы езды на колясках. Совершенствуют приемами езды на колясках. Закрепляют технику ходьбы, виды средств реабилитации. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы (материал программы НОО). Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега. Контролируют и анализируют выполнение техники прыжка в длину с разбега другими учащимися, Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют ранее разученные способы метания малого

		(теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Закрепляют навыки техники броска набивного мяча из-за головы с положения сидя на полу, от груди, двумя руками.
Спортивные игры: Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Упражнения игры баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками, от груди, с места.	Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).

Спортивные игры: Волейбол/ бочча	Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в бочча. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Захват мяча, позы броска, выброс мяча	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол, бочча. Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Спортивные игры: Футбол/ флорбол	История футбола/флорбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол/флорбола. Основные приёмы игры в футбол/флорбола. Упражнения игры футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение футбольного мяча. Техника владения клюшкой.	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).

		Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Знать классификацию физических упражнений для развития физических качеств флорболистов. Знать классификацию техники и тактики игры во флорбол. Знать технику перемещения различными способами. Выполнять ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Осваивать и демонстрировать прием и передачу мяча различными способами одновременно, броски мяча различными способами, удары по мячу.
Спорт	История возрождения паралимпийских игр. Паралимпийские виды спорта. Зимние паралимпийские игры. Летние паралимпийские игры.	Изучают историю возрождения паралимпийских игр. Знакомятся с личностью нейрохирурга Людвиг Гуттман, его роль в паралимпийских играх. Изучают виды спорта паралимпийских игр. Раскрывают смысл эмблемы, логотипа Паралимпийских игр и их символику. Изучают зимние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев. Изучают летние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев.
9 (10) классы		
Знания о физической культуре	История физической культуры и спорта. Значение физической культуры для развития человека. Знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой. История и этапы развития олимпийского движения в мире. История и этапы развития олимпийских игр в Российской Федерации. Роль в физкультурно-оздоровительной деятельности.	Характеризуют развитие физического воспитания и адаптивного спорта в России и за рубежом. Знают направления соревнований по видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА. Знают виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т. п.). Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов). Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями. Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. Характеризуют основные компоненты здоровья, раскрывают понятие «здоровье», «особенности здоровья людей с НОДА». Приводят примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «здоровый образ жизни». Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания. Выделяют виды физической подготовки.
Гимнастика	Строевые упражнения.	Анализируют подводящие и подготовительные упражнения

	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координационные способности. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для нормализации дыхания. Корригирующие упражнения лежа. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Участвуют в составлении индивидуальной акробатической комбинации и самостоятельном обучении подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений). Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований. Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений).
--	--	---

		включая «связки»). Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах). Подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения по учебной дистанции. Бег на короткие дистанции. Езда на колясках, до и между ориентиров. Техника ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба при помощи средств реабилитации. Прыжок в длину с разбега способом. Метание малого мяча с места; в цель. Метание малого мяча с разбега. Броски набивного мяча двумя руками, из различных положений.	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Демонстрируют технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Выполняют легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Спортивные игры: Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Упражнения игры баскетбол: стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками, от груди, с места.	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

Спортивные игры: Волейбол/ бочча	Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в бочча. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Упражнения игры волейбол: прямая нижняя подача волейбольного мяча. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Захват мяча, позы броска, выброс мяча	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол, бочча. Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Спортивные игры: Футбол/ флорбол	История футбола/флорбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол/флорбола. Основные приёмы игры в футбол/флорбола. Упражнения игры футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение футбольного мяча. Техника владения клюшкой.	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Знать классификацию физических упражнений для развития физических качеств флорболистов. Знать классификацию техники и тактики игры во флорбол. Знать технику перемещения различными способами. Выполнять ведение мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Осваивать и демонстрировать прием и передачу мяча различными способами одновременно, броски мяча различными способами, удары по мячу.
Спорт	История возрождения паралимпийских игр. Паралимпийские виды спорта. Зимние паралимпийские игры.	Изучают историю возрождения паралимпийских игр. Знакомятся с личностью нейрохирурга Людвиг Гуттман, его роль в паралимпийских играх. Изучают виды спорта паралимпийских игр. Раскрывают смысл эмблемы, логотипа Паралимпийских игр и их символику. Изучают зимние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных паралимпийцев. Изучают летние паралимпийские игры. Их виды. Легендарных

	Летние паралимпийские игры.	паралимпийцев.
--	-----------------------------	----------------

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
ГКОУ ШИ №1
от 29.08.2024 года №1
Руководитель МО
_____ Сафонова Н. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Коновалова Т.В.
29.08.2024 года