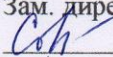


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 11»
(МБОУ ООШ №11)

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Овчинникова С. Д.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директор МБОУ ООШ №11
Смеганина Л.В.
Приказ № 183-ОД 31.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 7, 9 класса

Разработчик:

Щепеткина Татьяна Андреевна
учитель коррекционного класса,
1 квалификационная категория

городской округ Сухой Лог
село Филатовское
2024

Нормативные документы по АОП

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 17.02.2023).
4. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
6. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 17.07.2024).
7. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (ред. от 17.07.2024).
8. Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
9. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».
10. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
12. Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3569/07 «О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ».
13. Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3574/07 «Об обеспечении учебниками и учебными пособиями обучающихся с ОВЗ»
14. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

Пояснительная записка

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

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

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного

столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении

общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса — 2 часа в неделю.

№	Тема урока	Дата	Виды и формы контроля	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики		Фронтальный опрос	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости		Дозировка	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
3	Бег 30 м (2-3 повторения)		Дозировка	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
4	Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 раза)		Корректировка	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
5	Бег 60 м. с фиксированием результата.		Дозировка	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
6	Равномерный бег 800 м. Челночный бег 3x10 м.	.	Дозировка. Координация	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
7	Метание малого мяча в цель с 12 -14 м.		Корректировка движения	Уметь метать мяч на дальность
8	Прыжки в длину с места.		Корректировка	Уметь прыгать в длину с места
9	Прыжки в длину с разбега		Корректировка движения	Уметь прыгать в длину с разбега
10	Бег 600м (д),900 м (м)		Дозировка индивидуально	Уметь бегать с максимальной скоростью
11	Бег 1000 м с фиксированием результата.		Дозировка	Уметь бегать с максимальной скоростью
12	Баскетбол Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.		Фронтальный опрос	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
14	Вырывание и выбивание мяча		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
15	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

16	Ведение мяча после его ловли на месте		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
17	Броски мяча двумя руками от груди		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
18	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
19	Эстафета с элементами баскетбола		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
20	Штрафной бросок		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
21	Ведение-остановка - бросок мяча одной рукой сверху		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22	Учебная игра в баскетбол.		Корректировка движения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23	Гимнастика Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		Фронтальный опрос	Знать требования инструкций. Устный опрос
24	Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте»		Корректировка движения	Уметь выполнять акробатические упражнения
25	Упражнения на гимнастической скамейке		Корректировка движения	Уметь выполнять акробатические упражнения
26	Упражнения с гимнастическими палками		Корректировка движения	Уметь выполнять акробатические упражнения
27	Кувырок вперед. Два кувырка вперед.		Страховка	Уметь выполнять акробатические упражнения
28	Кувырок назад из положения сидя		Страховка	Уметь выполнять акробатические упражнения
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		Страховка	Уметь выполнять стойку на лопатках
30	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		Страховка	Уметь выполнять стойку на лопатках
31	Лазание по канату в три приема.		Страховка	Уметь выполнять лазание по канату
32	Лыжная подготовка Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.		Фронтальный опрос	Знать требования инструкций. Устный опрос
33	Передвижение на лыжах 1 км попеременным шагом		Дозировка индивидуально	Уметь: передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
34	Одновременный одношажный ход		Корректировка	Уметь: передвигаться на лыжах, спускаться со

			движения	склонов, кататься с горки.
35	Спуск в высокой стойке		Коррекция движений	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
36	Спуск со склонов в низкой и основной стойке		Коррекция движений	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
37	Подъем по склону «лесенкой».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
38	Подъем «ёлочкой».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
39	Торможение «плугом», «полуплугом»		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
40	Повороты переступанием в движении		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
41	Техника одновременного двухшажного хода.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
42	Прохождение дистанции 1 км. с фиксированием результата.		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
43	Игры на лыжах		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
44	Передвижение по среднепересеченной местности 2 км (м), 1 км (д)		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
45	Волейбол Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по ТБ.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
46	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
47	Стойка игрока, перемещения в стойке.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
48	Быстрые рывки с места, остановки скачком.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
49	Верхняя передача мяча		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
50	Нижняя прямая подача.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

51	Нижняя боковая подача.		Корректировка движения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
52	Прием мяча с подачи		Корректировка движения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
53	Эстафета с элементами волейбола		Корректировка движения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
54	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
55	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
56	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
57	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики		Фронтальный опрос	Знать требования инструкций. Устный опрос
58	Бег 30 м. с высокого старта		Дозировка движения	Уметь бегать с максимальной скоростью
59	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.		Дозировка движения	Уметь демонстрировать физические кондиции
60	Подъем туловища из положения лежа (30с).		Дозировка	Уметь демонстрировать физические кондиции
61	Наклон вперед из положения сидя.		Тест на гибкость	Уметь демонстрировать физические кондиции
62	Прыжки в длину с места.		Корректировка движения	Уметь прыгать в длину
63	Прыжки в длину с разбега		Корректировка движения	Уметь прыгать в длину с разбега
64	Метание малого мяча с места		Корректировка движения	Уметь метать малый мяч на дальность.
65	Метание малого мяча с разбега		Корректировка движения	Уметь метать малый мяч на дальность.
66	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.		Дозировка движений	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.
67	Бег пересеченной местности 1 км с фиксированием результата		Дозировка движений	Уметь бегать в равномерном темпе
68	Бег пересеченной местности 1,5 км(м), 1 км (д) с фиксированием результата		Дозировка движений	Уметь бегать в равномерном темпе

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физкультуре для учащихся 9 класса – 2 часа в неделю

№	Тема урока	Дата	Коррекционные задачи.	Планируемые результаты
1	Легкая атлетика Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.		Развитие ловкости.	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	Бег с ускорением 60 м.		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Бег 100 м.		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.		Развитие быстроты, выносливости..	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
5	Кроссовый бег на 500-100 м		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
6	Прыжок в длину с места		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
7	Прыжок в длину с разбега.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
8	Метание мяча на дальность.		Развитие скоростносиловых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
9	Толкание набивного мяча.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
10	Спортивные игры (волейбол) Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
11	Техника приема передачи мяча и и подачи.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
12	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
13	Верхняя прямая передача в прыжке.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
14	Верхняя прямая подача.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
15	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление)		Развитие ловкости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
16	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.		Развитие ловкости.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
17	Волейбол учебная игра.		Развитие координационных способностей.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

18	Гимнастика Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения
19	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции
20	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции
21	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. .		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.
22	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.
23	Лазанье по наклонной скамейке.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.
24	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.
25	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции.
26	Подтягивание в висе на перекладине.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания
27	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
28	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
29	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
30	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением.		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
32	Наклон вперед из положения сед на полу.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
33	Повороты, стоя на месте.		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений

34	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику в целом.
35	Силовые упражнения в парах.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
36	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
37	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику в целом.
38	Лыжная подготовка Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.
39	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		Развитие ловкости.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Одновременный двухшажный ход.		Развитие силовой выносливости	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
41	Поворот на месте махом назад снаружи.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
42	Поворот на параллельных лыжах при спуске.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
43	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой».		Развитие ловкости.	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор
44	Комбинированное торможение лыжами и палками.		Развитие координационных способностей.	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор
45	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м.		Развитие координационных способностей.	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»
46	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м		Развитие ловкости.	Владение техникой выполнения торможения плугом
47	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км.		Развитие координационных способностей.	Владение техникой выполнения торможения плугом
48	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики		Развитие ловкости.	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади

49	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м		Развитие силовой выносливости	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади
50	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.		Развитие ловкости.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
51	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча.		Развитие силовой выносливости	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
52	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
53	Легкая атлетика Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции
54	Эстафетный бег 4*100 м.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции
55	Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
56	Метание мяча на дальность с разбега.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха
57	Метание мяча в цель.		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать технику в целом.
58	Прыжок в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
59	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
60	Кроссовый бег на 500-1000 м.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.
61	Спортивные игры Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
62	Передача мяча одной рукой на месте.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
63	Передача мяча в движении.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

64	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
65	Ведение мяча с обводкой препятствий.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
66	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
67	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
68	Учебная игра по упрощенным правилам.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

Учебно-методическая литература:

Основная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы./В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.:Просвещение, 2009.
2. Сборник нормативных актов. Физическая культура./ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. 4-е изд., стереотипн.-М.:Дрофа, 2008.
- 3.Виленский, М.Я.,Лях, В.И.Физическая культура: рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. 4-е изд., стереотипн.- М.:Просвещение, 2011.

Дополнительная:

- 1.Физическая культура 5-9 классы:Учебник для общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.Я.Виленского; М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др.-5-е изд.- М.:Просвещение, 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459964

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026