



УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
Частного общеобразовательного учреждения
«Образовательный комплекс «Точка будущего»
№1 от 28 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
V–IX классов

Разработчик(и):
Торбеева Анна Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями V–IX классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ, утвержденными «28» августа 2025г.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями V–IX классов разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) и Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ.

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

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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.

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат ценности и компетенции, в общем виде обозначаемые как культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т. п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;

- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. **Предметная область.** Предметная область «Физическая культура», в которую входит учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана АООП (вариант 1).

2. **Период реализации рабочей программы:** 5 лет

3. **Недельное и годовое количество часов:**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога:

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учебное пособие / С. П. Евсеев. – СПб.: Аргус СПб, 2020. – 224 с.: ил.
4. <https://annact.wixsite.com/at-the-start>
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ПТО \(gto.ru\)](http://ВФСК ПТО (gto.ru))
6. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://Российская электронная школа (resh.edu.ru))

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся:

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
3. [LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений](http://LearningApps.org)
4. [Мои пазлы \(jigsawplanet.com\)](http://Мои пазлы (jigsawplanet.com))
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ПТО \(gto.ru\)](http://ВФСК ПТО (gto.ru))
6. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://Российская электронная школа (resh.edu.ru))

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей:

1. Рипа Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. 370 с.
2. Рубцова Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие для вызов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 124 с.
3. <https://annact.wixsite.com/at-the-start>
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ПТО \(gto.ru\)](http://ВФСК ПТО (gto.ru))

Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учетом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обуча-ся с особыми образовательными потребностями
5 класс		
Раздел 1	Знания о физической культуре	
Темы	Техника безопасности. Личная гигиена. Солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Причины нарушения осанки. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучение правил игры «Пионербол», расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	Строевые упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Упражнения с маленькими мячами. Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелезание. Равновесие. Опорный прыжок. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по	

	<p>направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.</p> <p>Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями—80—100см, общее расстояние — 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p>	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	<p>Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».</p>	
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры	
Темы	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры. Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.</p>	
6 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	<p>Техника безопасности. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Экипировка теннисиста. Знать</p>	

	существующие разновидности ударов.	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	Строевые упражнения. Упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения на осанку. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелезание. Равновесие. Опорный прыжок. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	Ходьба. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30–50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30–40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2–3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго – 75 см, третьего – 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4–6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40–60 м (5–6 повторений за урок), 150–200 м (2–3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300–400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».	
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры	

Темы	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Настольный теннис. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>	
7 класс		
Раздел 1	Знания о физической культуре	
Темы	<p>Техника безопасности. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Виды гимнастики в школе. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол и баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков.</p>	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движения. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок. Элементы акробатики</p>	

Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	<p>Ходьба. Продолжительная ходьба (20–30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4–5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 x 6 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3–5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.</p> <p>Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60–80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многие коки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание. Метание набивного мяча весом до 2–3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2–3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.</p>	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	<p>Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40–60 м (3–5 повторений за урок – девочки, 5–7 – мальчики), на кругу 150–200 м (1–2 – девочки, 2–3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 300–400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».</p>	
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры	
Темы	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2–3 серии прыжков по 5–10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры. Баскетбол. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника. Настольный теннис. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>	
8 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	<p>Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Виды гимнастики: спортив-</p>	

	<p>ная, художественная, атлетическая, ритмическая. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Температурные нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время; меры безопасности. Наказания при нарушениях правил игры волейбол. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).</p>	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движения. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гантелями. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок. Элементы акробатики</p>	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	<p>Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 x 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м). Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.</p> <p>Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка). Метание. Броски</p>	

	набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2–3 цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2–3 кг со скачка в сектор.	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50–60 м (за урок: 3–5 повторений (девочки), 5–8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400–500 м. Игры на лыжах.	
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры	
Темы	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3–5 серий по 5–10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра. Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15–20 м (4–6 раз). Упражнения с набивными мячами (2–3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Настольный теннис. Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.	
9 класс		
Раздел 1	Знания о физической культуре	
Темы	Техника безопасности. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для	

	<p>развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движения. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гантелями. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок. Элементы акробатики</p>	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	<p>Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы. Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12–15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м. Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей). Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной фанаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3–4 кг) с места стоя боком по направлению толчка</p>	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	<p>Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50–60 м (по кругу 200–250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400–500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 3 км (девочки), на дистанцию до 4 км (мальчики). Игры на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов</p>	
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры	
Темы	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча</p>	



	<p>шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p>	
--	--	--

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

2. Метапредметные образовательные результаты

Межпредметные связи

5 класс. Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: $1 \text{ м} = 100 \text{ см} = 1000 \text{ мм}$, $1 \text{ км} = 1000 \text{ м}$.

Развитие устной речи Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6–7 речевок, считалок.

6 класс. Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное к части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выполнять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

7 класс. Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев.

8 класс. Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

География: планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в частности, человека).

История: зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

9 класс. Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины гипертрофия и атрофия, гипокинезия и гиперкинезия, работоспособность и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие адаптация.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

Перечень базовых учебных действий:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обла-

дать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. **Познавательные учебные действия** дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами

3. Предметные образовательные результаты:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1) знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>2) 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;</p> <p>3) понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>4) 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;</p> <p>5) знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>6) демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);</p> <p>7) определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);</p> <p>8) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>9) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);</p> <p>10) участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверст-</p>	<p>1) представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>2) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>3) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>4) знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>5) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>6) знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);</p> <p>7) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>8) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>9) участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>10) знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>11) доброжелательное и уважительное объ-</p>



<p>никами по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>11) представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>12) оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>13) применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>яснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>12) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);</p> <p>13) ведение подсчета при выполнении развивающих упражнений;</p> <p>14) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>15) пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>16) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>17) правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
--	---

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

На разделы «Знания о физической культуре» отдельных уроков не выделяется. Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий. Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Класс	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные и подвижные игры	Лыжная подготовка	Кол-во часов
5	В процессе уроков	15	15	23	15	68
6		15	15	23	15	68
7		15	15	23	15	68
8		15	15	23	15	68
9		15	15	23	15	68
Итого		75	75	115	75	340

5 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений.	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. -
Ходьба. Бег на короткие дистанции	3		
Бег на средние и длинные дистанции	3		
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега спосо-	3		



бом «перешагивание»			255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2 Гимнастика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	3		
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки	3		
Лазанье и перелезание	3		
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	4		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Пионербол. Передача и ловля мяча. Подача одной рукой	3		
Раздел 4 Лыжная подготовка	15		



Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 255 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)	4		
Одновременный бесшажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе	4		
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	4		
Лыжные эстафеты, игры	2		
Раздел 2 Гимнастика	5		
Равновесие. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	2		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	3		
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	19		
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. –
Упражнения с волейбольными мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	1		
Пионербол. Нападающий удар. Бросок с двух шагов в дви-	2		



жени.			255 с.
Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра	2		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке	2		
Ловля и передача мяча	2		
Ведение мяча на месте и в движении	2		
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	2		
Настольный теннис. Упражнения с ракеткой	5		
Раздел 3 Легкая атлетика	5		
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	3		
Метание в цель и на дальность	2		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
ИТОГО:	68		

6 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	10		



Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции	3		
Бег на средние и длинные дистанции	3		
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	3		
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки	3		
Лазанье и перелезание	3		
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	4		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организа-
Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Передача	3		

и прием мяча.			ций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 4 Лыжная подготовка	15		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с.
Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)	4		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Одновременный одношажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе	4		
Совершенствование спусков, торможение «плугом»	4		
Лыжные эстафеты, игры	2		
Раздел 2 Гимнастика	5		
Равновесие. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	2		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с.
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	3		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)



			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 5 Спортивные и подвижные игр	19		
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Упражнения с волейбольными мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	1		
Волейбол. Прием и передача мяча.	2		
Нижняя прямая подача. Учебная игра	2		
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке – повторение. Остановка шагом	2		
Ловля и передача мяча на месте и в движении	2		
Ведение мяча на месте и в движении	2		
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места	2		
Настольный теннис. Упражнения с ракеткой	5		
Раздел 3 Легкая атлетика	5		
Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Отработка отталкивания.	3		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Метание в цель и на дальность	2		
ИТОГО:	68		

7 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений.	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГО (gto.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	3		
Бег на средние и длинные дистанции	3		
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа resh.edu.ru
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	3		
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки	3		
Лазанье и перелезание	3		



Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	4		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Передача и прием мяча на месте и после перемещения	3		
Раздел 4 Лыжная подготовка	15		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики)	4		
Одновременный двухшажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе	4		
Совершенствование спусков, торможений «плугом». Поворот махом на месте	4		
Лыжные эстафеты, игры	2		
Раздел 2 Гимнастика	5		
Равновесие. Элементы акробатики. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	2		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	3		



			тимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	19		
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Упражнения с волейбольными мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	1		
Волейбол. Прием и передача мяча. Прыжки с места и с шага	2		
Нижняя прямая подача. Учебная игра	2		
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Тактические приемы атакующего против защитника	2		
Ловля и передача мяча на месте и в движении	2		
Ведение мяча на месте и в движении	2		
Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места	2		
Настольный теннис. Упражнения с ракеткой. Одиночные игры	5		
Раздел 3 Легкая атлетика	5		
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3		Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; по ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. - 255 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Метание в цель и на дальность	2		
ИТОГО:	68		

8 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения с усложнением	3		
Бег на средние и длинные дистанции	3		
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	3		
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	3		
Лазанье и перелезание	3		

Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	4		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Передача и прием мяча в парах после перемещений	3		
Раздел 4 Лыжная подготовка	15		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Совершенствование одновременного бесшажного, одношажного ходов, одновременного двухшажного ходов. Передвижение на лыжах 2,5 км (девочки), 3,5 км (мальчики)	4		
Поворот «упором». Сочетание различных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе	4		
Совершенствование спусков, торможений «плугом». Поворот махом на месте	4		
Лыжные эстафеты, игры	2		
Раздел 2 Гимнастика	5		
Равновесие. Элементы акробатики. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	2		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразова-



Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	3		тельных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	19		
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Упражнения с волейбольными мячами.	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Прием и передача мяча	1		
Верхняя прямая подача	2		
Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Учебная игра	2		
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Тактические приемы атакующего против защитника	2		
Ловля и передача мяча на месте и в движении	2		
Ведение мяча на месте и в движении	2		
Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Подбирание мяча	2		
Настольный теннис. Упражнения с ракеткой. Одиночные и парные игры	5		
Раздел 3 Легкая атлетика	5		
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Го-
Метание в цель и на дальность	2		



			тов к труду и обороне» ВФСК ГО (gto.ru)
ИТОГО:	68		

9 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Беговые упражнения	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГО (gto.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения с усложнением	3		
Бег на средние и длинные дистанции	3		
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.	3		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	3		
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	3		



Лазанье и перелезание	3		упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	4		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Передача и прием мяча в парах после перемещений, через сетку	3		
Раздел 4 Лыжная подготовка	15		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2,5 км (девочки), 3,5 км (мальчики)	4		
Совершенствование спусков, торможений, подъемов	4		
Поворот на параллельных лыжах. Сочетание различных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе	4		
Лыжные эстафеты, игры	2		
Раздел 2 Гимнастика	5		
Равновесие. Элементы акробатики. Упражнения для рас-	2		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9



слабления мышц. Дыхательные упражнения			
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	3		класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	19		
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Упражнения с волейбольными мячами.	1		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча	1		
Верхняя прямая подача	2		
Прямой нападающий удар через сетку, блокирование. Учебная игра	2		
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Захват и выбивание мяча в парах	2		
Ловля и передача мяча на месте и в движении	2		
Ведение мяча на месте и в движении	2		
Штрафной бросок	2		
Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные игры	5		
Раздел 3 Легкая атлетика	5		
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка)	3		Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвеще-



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

Метание в цель и на дальность	2		ние, 2018. - 256 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
ИТОГО:	68		



Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Педагогический работник: _____

Наименование учебного предмета: _____

Уровень: _____

Класс: _____

Цели предмета _____

Задачи предмета _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано