

Краснодарский край Каневской район станица Каневская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им.Г.К. Нестеренко

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета
от 29 августа 2023 года протокол № 1
председатель _____ Сокол И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Уровень образования (класс) - 5-9

Количество часов – 510 ч.

Учитель: Черных И.В., Чеканова Т.А., Серопол И.В., Белый И.В.

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ I). Протокол педагогического совета № 1 от 29 августа 2023 г. г, приказ № 121/102-О от 01.09.2023 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

п.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);
- Приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Закона Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 1 (1 вариант), утвержденной приказом директора школы от № 121/102 –О от 01 сентября 2023 г.

При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

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 и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Предмет «Физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок образования: формирование здорового образа жизни; формировании двигательных умений и качеств; способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании школьников.

Содержание предмета направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При составлении программы учтены дифференцированный и деятельностный подходы, обеспечивающие разнообразие содержания, организацию доступной предметно-практической и учебной деятельности, прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность самостоятельного продвижения в усвоении программного материала, придание результатам образования социально-значимого и лично-значимого характера, существенное повышение мотивации и интереса к учению.

п. 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ:

Физическая культура изучается на протяжении всех лет обучения. Основной формой организации обучения физической культуре является урок, который строится на принципах коррекционно-развивающего обучения.

У обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) даются самые элементарные сведения по физической культуре, усвоение которых важно для выработки у учащихся достаточно осмысленного отношения к предмету. Владение элементарными знаниями задач и значения физкультуры, прежде всего, содействует вовлечению детей к спорту и здоровому образу жизни, коррекцию двигательных навыков и умений. Физическая культура способствует физическому, умственному и социальному развитию умственноотсталых школьников.

Обучение физической культуре наиболее действенно при установлении тесной связи между изучением физических упражнения и применении их в жизни. Умения анализировать, работать в группе или проявлять лидерские способности, устойчивость к стрессовым ситуациям, поддержки.

Обучение физической культуре детей с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у них формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Так же следует отметить учащихся, которые обучающихся по адаптивной основной общеобразовательной программе с учетом психофизических особенностей с РАС и НОДа. НОДа подразумевает детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. У учащихся с РАС нарушена моторика, координация, социализация со сверстниками и взрослыми, речевые возможности, восприятие обучающего материала. Все это учитывается при работе на уроках физической культуры.

Ведущим коррекционным принципом, объединяющим и организующим все разделы программы по данному предмету, является комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков. Приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

При составлении программы учтены принципы преемственности, целостности содержания образования, обеспечивающие наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями. Принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и

отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, позволяющие обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Структурно и содержательно программа построена с учётом особенностей познавательной деятельности детей. Функция раскрывается через формирование общественно значимых установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций, проявляется в приобретении индивидуального мировоззрения и миропонимания, устойчивых черт характера и способов межличностного общения. Развитие творчества и мышления, проявляется в овладении познавательной и предметной деятельностью, развитии способностей к активной самореализации в индивидуальных и общественных интересах.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

Личностные базовые учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- активное включение в общепользую социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные базовые учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения:

- умение вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- дифференцированное использование разных видов речевых высказываний (вопросы, ответы) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.);

Регулятивные базовые учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения:

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные базовые учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях:

- умение делать простейшие умозаключения;
- дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации;
- использование логических действий (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применение начальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессы явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- использование в жизни и деятельности некоторых межпредметных знаний.

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки:

- 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем; 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Характеристика цифровой оценки (отметки) для учащихся 5 - 9 классов.

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

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Согласно требованиям ФГОС уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися программным содержанием и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используются знания правила поведения при выполнении упражнений, правил игр, соблюдение техники безопасности, быстрое реагирование на команды учителя.

В соответствии с действующим в школе «Положением об оценивании знаний, умении, навыков обучающихся» результаты продвижения учащихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов). Аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам четверти, а также годовую промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам учебного года.

п.3 ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ:

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 5 - 9 классах предусмотрено 102 часа, 3 часа в неделю.

п.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Личностные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки;
- 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 учителя);
- выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта,
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- 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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 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;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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 учителя);
- ведение подсчёта 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.

Учащиеся 5 классов должны уметь:

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных

физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации).

Учащиеся 5 классов должны знать:

- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества.

Учащиеся 6 классов должны уметь:

- 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;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Учащиеся 6 классов должны знать:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- 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;
- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Учащиеся 7 классов должны знать:

- как перестроиться из колонны по одному в колонны по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другими учениками упражнения на бревне;
- значения ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега, бег по виражу;

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы;
- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Учащиеся 7 классов должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Щащешаг!», «Реже шаг!»;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне, в усложненных условиях;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20 – 30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин., равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Учащиеся 8 классов должны знать:

- что такое фигурная маршрутовка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся 8 классов должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой безконтроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями;
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- ведение мяча в беге.
- выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Учащиеся 9 классов должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся 9 классов должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5 - 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или пересеченной местности;
- пробежать в медленном темпе 12 - 15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м.
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

п.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения, из них с V по IX класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в каждой параллели среднего звена.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

1.1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе.

Зарождение борьбы Самбо в России.

Самбо во время Великой Отечественной Войны.

Самбо и ее лучшие представители

Развитие Самбо в России.

Успехи российских самбистов на международной арене России.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

Организация и проведение пеших туристических походов

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.

Организация и проведение многодневного туристического похода

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике вида спорта « Самбо»

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению вида спорта « Самбо»

Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1.3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.

Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

1.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Участие в подготовке сдачи норм комплекса ВФСК «ГТО».

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль 2 «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль 3 «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

Модуль 5 вид спорта «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

В таблице 4 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 5 – 9 классов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

№ раздела, подраздела, модуля	темы	общее кол-во часов	классы				
			5	6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	12	3	3	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	8	1	1	2	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	10	2	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	405	81	81	81	81	81
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	2	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	395	79	79	79	79	79
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	50	10	10	10	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	80	16	16	16	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	80	16	16	16	16	16
Модуль 4	Легкоатлетический кросс	30	6	6	6	6	6
Модуль 5	Вид спорта «Самбо»	155	31	31	31	31	31
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	15	3	3	3	3	3
	Итого разделы 1 – 3	460	92	92	92	92	92
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	50	10	10	10	10	10

4.1.	Региональный компонент						
Модуль 3	Настольный теннис	25	5	5	5	5	5
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
Модуль 3	Спортивные игры с элементами футбола	25	5	5	5	5	5
	Всего	510	102	102	102	102	102

Примечание: каждая общеобразовательная организация самостоятельно производит корректировку примерной программы в плане изменения числа разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

При этом модуль «Вид спорта «Самбо» изучается в объёме 33 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа. Из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице 5 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитания

Общее количество часов за пять лет обучения (5-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 510 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
Раздел 1. Физическая культура как область знания – 30 часов		6	6	6	6	6		1,2,3,6,8
1.1. История и современное развитие физической культуры – 12 часов	Олимпийское движение в России.	1					<p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.</p> <p>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p> <p>Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p>	
	Физическая культура в современном обществе.		1					
	Зарождение борьбы Самбо в России.	1						
	Самбо во время Великой Отечественной Войны.			1				
	Самбо и ее лучшие представители		1					
	Развитие Самбо в России.				1			
	Успехи российских самбистов на международной арене России.					1		
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1						
	Организация и проведение пеших туристических походов		1					
	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.			1				
	Организация и проведение многодневного туристического похода				1	1		

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10 часов	Физическое развитие человека	2	2	2	2	2	Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Знать о физическом развитии и физической подготовке как о важном средстве укрепления здоровья человека и развития физических качеств. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо.	2,6,8
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	1					
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			1				
	Техника движений и ее основные показатели.				1			
	Понятие о технике Самбо					1		
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо	1	1	1	1	1			
1.3 Физическая культура человека – 8 часов	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1	2	2	2	Формировать культуру здорового образа жизни. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.	3,5,6,8
	Коррекция осанки и телосложения.		1					
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			1		1		
	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.				1			
	Требования безопасности во время занятий физической культурой и			1				

	спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.				1	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10 часов		2	2	2	2	2		
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 часов	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	3,5,6,7
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой - 5ч.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с	1	1	1	1	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после	2,3,5,6

помощью простейших функциональных проб).
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1

занятий физическими упражнениями.
 Заполняют дневник самоконтроля.
 Составляют личный план физического самовоспитания.
 Знать формы контроля самочувствия.
 Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.

Раздел 3. Физическое совершенствование – 405 часов

81 81 81 81 81

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 часов

2 2 2 2 2

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
 Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
 Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
 Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

1
 1 1
 1 1
 1 1 1 1 1

Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
 Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
 Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.

2,3,5,6

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 395 часов

79 79 79 79 79

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики – 50 часов		10	10	10	10	10			
Организирующие команды и приемы.	<p>Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.</p> <p>Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по восемь в движении.</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо,налево</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	1	1	1	1	1		<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевыеприёмы</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>	4,6
Акробатические упражнения и комбинации.	<p><u>Акробатические упражнения.</u></p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги перекатом вперёдупор присев кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев два кувырка вперёд вгруппировке в упор присев перекаат назад стойка на лопатках (держать) перекатом вперёд лечь и «мост» лечь, перекаат назад с опорой руками за головой перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках перекатом вперёд лечь и «мост»</p>	2				1		<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>	

	опуститься в положение лёжа на спине сесть, руки в стороны опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёдв упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;		2			
	- мост из положения лежа на спине,из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёдупор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с;			2		
	- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.					
					2	
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах - опорные прыжки	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 80-100см) Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см);прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см)	1 1	 1	 1	 1	Описывать технику опорных прыжков. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности
- упражнения на перекладине (мальчики),	- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоясогнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжасзади; -висы простые; вис, на согнутых руках,согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис	1 1	 1	 1	 1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий,
						4,6

	прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.							1	соблюдают технику безопасности.
- упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	-ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны;	1						1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.
	- передвижения приставными шагами (левым и правым боком);		1					1	
	- танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед;			1				1	
	- стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед;				1			1	
	- равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок вглубину).							1	
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	- стилизованные общеразвивающие упражнения;	1							Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.
	- танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки);		1	1					
	- упражнения ритмической и аэробной гимнастики				1	1			
Упражнения для	Лазанье по гимнастической лестнице;	1	1	1	1	1	1	1	Используют упражнения для

развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости	канату в два и три приема Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	1	1	1	1	1	развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.		
Модуль 2. Легкая атлетика – 80 часов		16	16	16	16	16			
Беговые упражнения - 30 часов		6	6	6	6	6		5,6	
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м .Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1		0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	05 0,5	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки т. п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1			1		1		
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения задания.	1	1		1	1	1		

ВФСК «ГТО»	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1	1		1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
	Бег на результат 60 м.	1	1	1			1		
	Бег на результат 100 м.				1		1		
Прыжковые упражнения- 25 часов		5	5	5	5	5			
	Прыжки в высоту:	1						Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её частоту сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
	- с места и с небольшого разбега;								
	- с доставанием подвешенных предметов;								
	- через длинную вращающуюся и короткую скакалку;								
	- с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега								
- многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.		1	1		1	1			
Прыжки в высоту:					1				
- с прямого, бокового и разбега по дуге;									
- с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортолчковой ноги.		0,5	0,5		0,5	0,5			
- с 7-9 шагов разбега.	0,5								
Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат									
Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:	1								
- с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.			1			1			
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:									
- с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).					1				

	- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;					1		
	- на определённое расстояние в длину, поотметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.	1	1	1	1	1		
	Прыжок в длину способом согнув ноги:							
	- с места; с короткого разбега;							
	- с 7—9 шагов разбега;		0,5	0,5		0,5		
	- с 11-13 шагов разбега.				0,5			
	Отталкивание. Фаза полета.	0,5	1	1		1		
	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	1			1	1		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	5	5	5	5	5		
Упражнения в метании малого мяча – 25 часов	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1	1	1	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	5,6
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	2	2	2	1	1		
	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу	1	1	1	2	2		

	вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.							способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
ВФСК «ГТО»	Метание мяча(150г) с разбега на результат.	1	1	1	1	1			
	Модуль 3 «Спортивные игры с элементами баскетбола» - 40 часов	8	8	8	8	8			
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	Стойки игрока.	1						Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	3,4,5,6,8
	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.							Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Остановка двумя шагами и прыжком.	0,5	0,5	0,5				Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
	Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.							Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	0,5	0,5	0,5				Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	0,5	0,5	1	1			
	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	0,5	0,5	0,5	1	1			
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5			1				
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	0,5	1	1	1	1			
	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.		1	1					
	Тактика свободного нападения.				1	1			
	Позиционное нападение (5:0).	1	1	1					
	Нападение быстрым прорывом (2:1).				1	1			
	Игра по упрощённым правилам мини-	1	1	1					

тактических действий;

Модуль 4. Легкоатлетический кросс – 30 ч		6	6	6	6	6		
Кросс по пересеченной местности.	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	0,5					Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	4,5,6
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.		0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Полосы препятствий	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5					
Подвижные игры на выносливость и скорость	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.			1		0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.					1		
	«Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1			0,5		
	«Резиночки».	0,5	0,5			1		
ВФСК «ГТО»	Шестиминутный бег на результат.	1	1	0,5	0,5			
	Бег 1000 м на результат.			1		0,5		
	Бег 2000 м на результат.				1	1		
Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 155 ч		31	31	31	31	31		
<i>Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного</i>		9	9	9	9	9		5,6,8

зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 45 часов

Общеразвивающие упражнения		Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1	1	1	1	1	Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
		Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	1	1	1	1	Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
		Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».	1	1	1	1	1	Знать и применять правила гигиены на занятиях
Упражнения для зацепов		Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1	1	1	1	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек.
Упражнения для удержаний.		Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1	1	1	1	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
Упражнения для выведения из равновесия.	для из	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	1	1	1	1	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной
Упражнения для подножек.	для	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в	1	1	1	1	1	

Упражнения подсечки.	для	другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.						соревновательной деятельности.
		Встречные махи руками и ногой.	1	1	1	1	1	Способность мыслить тактически.
Подвижные игры		Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.						Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.
		«Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1	1	1	1	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Приёмы самостраховки		Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»	1	1	1	1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и
		Самостраховка:						технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
		- на спину перекатом через партнера.	1	1				Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
		Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др),						Выполнять на занятиях самостоятельную
		- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках						деятельность по
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	1			закреплению техник самостраховки	
		- на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.				1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
		- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.				1	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь
		- вперед на руки из стойки на						

	руках. - вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.				1	1	характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
Специально-подготовительные упражнения:	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	1	1	1	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
- для бросков	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1					Знать назначение общей и специальной Физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.
- для подхватов.	Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).		1	1			
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1	1	1	1	1	
	В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	1	1	1	1	
	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1	1	1	1	1	
	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	1	1	1	1	
- для бросков через спину (через бедро	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	1	1	1	1	
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	1	1	1	1	
	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).						
	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	1	1	1	

Техническая подготовка: броски	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	1	1	1	1	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять
	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	1	1	1	1	
	Задняя подножка.						
	Задняя подножка, выполняемая партнере, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1	
	Задняя подножка захватом руки и туловища партнёра.						
	Бросок задняя подножка с захватом ноги.						
	Передняя подножка.						
	Передняя подножка, выполняемая партнере, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1	
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнёра.						
	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнере, стоящему на колене; выполнение подсечки партнере, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнере в стойке.	1	1				
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.						
	Зацеп голенью изнутри.						
	Подхват под две ноги.						
Подхват под две ноги, выполняемый партнере, стоящему на одном колене.			1				
Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнёра.	1	1		1	1		
Бросок через спину.	1	1	1				
Бросок через бедро.	1	1		1	1		
			1				

особенности – 50 часов

4.1. Региональный компонент

Модуль 3. Настольный теннис– 25 часов

		5	5	5	5	5		
Технико-тактические действия и приемы игры в настольный теннис	Правила подачи т/ шарика справа и слева в стойке игрока.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Подача мяча у стола. Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Правила игры в пинг-понг. Правила подачи.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Подача с вращением т/шарика. Приём подачи.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Игра. Настольный теннис	1	1	1	1	1		
	Игра .Настольный теннис	1	1	1	1	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	

1.2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой

Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 25 часов

		5	5	5	5	5		
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5					
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5				Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	попадания мячом в цель.							
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по			0,5	0,5	0,5		

воротам.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

1
0,5

1
0,5

0,5

0,5

0,5

1
1

1
1

1
1

Позиционные нападения с изменением позиций игроков.

Игра по упрощённым правилам.

Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Список методической литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие.-М.: Terra-Спорт, 2000.
2. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 190 с.

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь	Количество
Гимнастическая скамейка	1 шт.
Конь	1 шт.
Козел	2 шт.
Канат для перетягивания	1 шт.
Канат для лазания	1 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Гимнастические маты	2 шт.
Обручи алюминиевые	10 шт.
Мячи баскетбольные	12 шт.
Мячи волейбольные	12 шт.
Мячи набивные	3 шт.
Мячи гимнастические	2 шт.
Мячи для метания	10 шт.
Мячи футбольные	3 шт.
Фишки	12 шт.
Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
Бревно напольное	1 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Балансировочный диск (круглый)	1 шт.
Мячи резиновые (маленькие)	4 шт.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей _____

МБОУ СОШ № 1

от «__» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Хомутько Л.Н.

«__» _____ 2023 года

