**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования администрации Междуреченского муниципального округа**

**МБОУ "Туровецкая ООШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  Протокол №1  от «29» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  C:\Users\УЧИТЕЛЯ\Desktop\табеля май 1-31\2023-09-13_001.jpgДиректор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Вяткина Е.М.  Приказ №55  от «29» августа 2024 г. |



**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 8 класса)**

**Составитель**: Лукинская Н.В

**п. Туровец 2024-2025**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе составлена на основе Феде- ральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллекту- альными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушени- ями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможно- стей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и яв- ляется обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часав неде- лю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета

«Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллекту- альными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического разви- тия, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

# Задачи обучения:

− 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие **задачи:**

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекват- но их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависи- мости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

# Планируемые результаты освоения рабочей программы

**Личностные результаты:**

* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
* испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, до- стигнутых в соревнованиях различного уровня;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценно- стей и социальных ролей;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вер- бальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда намир в его органичном единстве природной и со- циальной частей.

# Уровни достижения предметных результатов

***Минимальный уровень:***

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья, физического развития и физической под- готовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководствомучителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры иосознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях;

− знать строевые команды и выполнять строевых действий пословесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающихупражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных фи- зических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники без- опасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Достаточный уровень:***

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжнойподготовки, спортивных игр и других видов физи- ческой культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильнойосанки и развития мышц туловища, развития основ- ных физических качеств;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях;осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельно- сти человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

# Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении соци- альными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

# Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степеньюформирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществ- ляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исход- ное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелкихили одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызываютособого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту,длину;

− несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитиеми избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся классаделятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальныхспособностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю де- лать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного

года, отследить динамику в развитии конкретных координационных ифизических качеств.

## Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности

− бег 60 м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловищаиз виса лёжа на перекладине (д);

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

− смешанное передвижение на 500 м;

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет осо- бый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми резуль- татами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнемосвоения учебного материала.

## Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)усвоения физических умений, развития фи- зических качеств

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференциро- ванных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физи- ческой подготовленности.

## Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем

***освоения планируемых результатов:***

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжоквперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от поламаксимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянутьсямаксимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

## Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем

***освоения планируемых результатов:***

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правиль- ное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием паль- цами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени,допускается по необходимости комбинированное пе- редвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
6. **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведе- ния и материал для практическойподготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие егопотенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направлен- ному развитиюдвигательных возможностей подростков.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп про- граммного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания. При обучении и закреплении движений применяются: методы строгорегламентированно- го упражнения, игровой и соревновательный.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессеобучения |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
| **Итого:** | | 68 |

**Содержание разделов программы**

**Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Фор- мирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры, физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных воз- можностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

# Гимнастика

1. **Строевые упражнения**

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и

интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

# Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* 1. **Упражнения на осанку**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

# Дыхательные упражнения

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при пе- редвижении на лыжах.

# Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

# Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и

вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туло- вищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

# Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими *палками.* Из исходного положения —палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мя- чом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препят- ствий.

# Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной

ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

# Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

# Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

# Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасно- сти при переноске снарядов.

# Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх- вниз и канату. Лазание в висе на руках и но- гах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвиже- ния вправо-влево.

# Равновесие

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными поло- жениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галопа» с левой - два шага «галопа» с правой - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - по- луприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

# Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через

козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату

# Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация си- ловых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориенти-

ров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество ша- гов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце ра- боты (от 5 до 30 с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.

# Легкая атлетика

1. **Ходьба**

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 -2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозна- ченных участках.

# Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

# Прыжки.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с пере- движением в максимальном темпе. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: подбор индивидуального разбега. Тройной пры- жок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индиви- дуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка

# 5. Метание.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

# Лыжная подготовка (практический материал)

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повтор- ное 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 (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики)

# Спортивные игры

1. **Волейбол**

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Пере- дача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2- 3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верх- няя прямые.

# Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Уско- рение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

# Подвижные игры и игровые упражнения

1. **Коррекционные**

«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения»

# С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».

# С бегом на скорость

«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты

# С прыжками в высоту, длину

«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».

# С метанием мяча на дальность и в цель

«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер»

# С элементами пионербола и волейбола

«Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.

# С элементами баскетбола

«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».

# Игры на снегу, льду

«Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчики»; «Взаимная ловля».

**Региональный компонент (не менее 10%):** сведения о спортивной жизни Тульской области, истории спорта региона и спор- тивных объектов.

# Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

1. Библиотечный фонд:
   1. Вайн X. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с ит.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2020
   2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Н.И. Дереклеева. - Москва: ВАКО,2019
   3. Дружись со спортом и игрой, Г.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2019
   4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физической культуры. -М.: Просвещение, 2020
   5. Легкая атлетика: организация и проведение однодневных соревнований под ред. Зеличенка В. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2019
   6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма «Издатель- ство ACT»», 2020.
   7. Подвижные игры 5-10 классы, Ю.П. Патрикеев. - Москва: ВАКО, 2019
   8. Справочник учителя физкультуры, П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: Учитель, 2019
   9. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интел- лектуальными нарушениями) (вариант 1). М.: Министерство просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
   10. Черенкова Е.Ф. Зимние праздники и игры для детей. - М.: ИКТЦ «Лада»,2019
   11. Школьникова К.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова.

- М.: Издательство «Первое сентября», 2020.

1. Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511> К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

1. Демонстрационные материалы

* методические плакаты
* таблицы физической подготовленности

1. Технические средства

* ​телевизор
* ​магнитофон
* ​ноутбук

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  предмета | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по |  | Беседа по техники безопасности | Слушают инструктаж о правилах | Слушают инструктаж о |
|  | техники | на занятиях легкой атлетикой. | поведения на уроках легкой | правилах поведения на |
|  | безопасности на | Выполнение упражнений в | атлетики, обосновывают | уроках легкой атлетики |
|  | уроках легкой | ходьбе в определенном темпе с | значимость развития физических | обосновывают значимость |
|  | атлетики. | выполнением заданий. | качеств средствами легкой | развития физических |
|  | Бег с переменной | Определение значимости | атлетики в трудовой | качеств средствами легкой |
|  | скоростью до 5 мин | развития физических качеств | деятельности и жизни человека | атлетики в трудовой |
|  |  | средствами легкой атлетики в | (при необходимости, с помощью | деятельности и жизни |
|  |  | трудовой деятельности | учителя, по наводящим | человека. |
|  |  | человека. Выполнение ходьбы с | вопросам). | Выполняют ходьбу с |
|  |  | заданиями. | Выполняют ходьбу с заданиями. | заданиями. Выполняют бег |
|  |  | Выполнение бега легко и | Выполняют бег с переменной | с переменной скоростью до |
|  |  | свободно, не задерживая | скоростью до 4 мин. | 5 мин. |
|  |  | дыхание. |  |  |
| 2 | Медленный бег с |  | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу с заданиями | Выполняют ходьбу с |
|  | преодолением | ходьбе в определенном темпе с | по инструкции учителя. | заданиями. |
|  | Препятствий. ***РК: Ту- ляки - победители***  ***городских соревнова- ний по легкой атле- тике.*** | выполнением заданий.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Метание мяча в вертикальную цель | Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют бег с  преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Запрыгивание на  препятствие высотой до 50 - 60 см |  | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на  препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с  разбега |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые  упражнения |  | Выполнение беговых упражнений и  последовательности их выполнения.  Выполнение беговых  упражнений, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые  упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые  упражнения, бегут с уско- рением на отрезках до30 м  -2-3 раза. Выполняютме- тания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное  передвижение).  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые  упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м  (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).  Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с уско- рением и на время. Бросают  набивной мяч из различных ис- ходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на  время. Бросают набивной  мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |
| 7 | Бег на короткуюди- станцию 60 мнизко- го старта |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают  набивной мяч из различных | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Демонстрирование техники стартового разгона, пере-  ходящего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | исходных положений ( весом 1-2 кг) | набивной мяч из различных исходных положений (ве- сом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходя- щего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных ис- ходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают  набивной мяч из различных исходных положений (ве- сом 2- 3 кг) |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спор- тивных играх.Ве- дение мяча с из- менением направ-  ления (урок 1) |  | Беседа по ТБ, санитарно- ги- гиенические требования к за- нятиям баскетболом, права и обязанности игроков на пло- щадке, предупреждение трав- матизма.  Выполнение стойки  баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении.  Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Отвечают на вопросы по про- слушанному материалу с опорой на визуальный план (с использо- ванием системы игровых, сен- сорных поощрений).Останавли- ваются по сигналу учителя, вы- полняют повороты наместе с мя- чом в руках, передают и ловят  мяч двумя руками от груди в па- рах на месте (на основеобразца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в  движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением  направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу. Останавливаются по сиг-  налу учителя,  выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч  двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в  движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10 | Ведение мяча с из- менением направ- ления (урок 2). |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Ведение мяча соб- водкой препят- ствий (урок 1) |  | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных про- тивников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с об- водкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с про- движением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных про- тивников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в  парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча соб- водкой препят- ствий (урок 2). ***РК: Тульский баскет- больный клуб «Ар-***  ***сенал».*** |  |
| 13 | Бросок мяча по кор- зине одной рукойот головы |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.  Выполнение бросков по кор- зине одной рукой от головыс места, демонстрирование эле-  ментов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструк- ции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах,  тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места |
| 14 | Штрафной бросок |  | Совершенствование бросков мяча по корзине.  Освоение правил игры и  штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в  движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в  корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах,  тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Вырывание и вы- бивание мяча |  | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с  демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.  Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и  ориентируясь на образец | Осваивают способы вы- рывания и выбивания  мяча.  Выполняют упражнения в парах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча |  |  | выполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 17 | Комбинации из ос- новных элементов техники перемеще- ний и владении мя- чом.Учебная игра поупрощенным  правилам (урок 1) |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски  мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 18 | Комбинации из ос- новных элементов техники перемеще- ний и владении мя- чом.Учебная игра поупрощенным  правилам (урок 2) |  |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из ко- лонны по одному в колонну по два (на месте). |  | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из ко- лонны по одному в колоннупо два и по три на месте.  Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение  упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равно- мерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со ска- калкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерномтемпе на двух ногах произвольным спосо- бом | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют  упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произ- вольным способом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом  (переступанием).  Упражнения на равновесие |  | Ориентирование в простран- стве, сохранение равновесия при движении поскамейке. Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по од-  ному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с раз- личными положениями рук.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух но- гах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют  перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через ска-  калку на месте в равно- мерном темпе на  двух, одной ноге произ- вольным способом |
| 21 | Упражнения напре- одоление сопротив- ления. ***РК: Гимна-***  ***сты Тулы и области.*** |  | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости  передвижения при ходьбе/ беге.  Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге.  Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют  упражнений на преодоле- ние сопротивления |
| 22 | Упражнения на раз- витие ориентациив пространстве |  | Выполнение ходьбы «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в раз- личных исходных положени- ях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со ска-  калкой меньшее количествораз. Прыгают через скакалку наме- сте в равномерном темпе на двух ногах произвольным спо- собом | Выполняют ходьбу  «змейкой»,  «противоходом».  Выполняют комплекс  упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе  на двух, одной ноге произвольным способом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног |  | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную мар- шировку за другим учащим- ся, ориентируясь на образец выполнения впереди  идущего учащегося. Выполняют упражнения с  дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную  маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных  направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с со- противлением |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках,  прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5  упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопка- ми под ногой, повороты на носках, прыжки с продви- жением вперед ( на полу), комплексупражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимна- стическимипалками |  | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные  упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют  комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок (урок 1) |  | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление не- скольких препятствий раз- личными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают не- сколько препятствий с помо- щью учителя ( по возможно- сти) | Выполняют опорный  прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок (урок 2) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Упражнения дляфор- мирования  правильной осанки |  | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на рас- стояние до 15 м.  Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2  набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный  прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переносят гимнастического коня и козла, маты на  расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения соска- калками |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и ин- струкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после ин- струкции |
| 30 | Упражнения сганте- лями |  | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с ган- телями меньшее количество повторений. Выполняют  прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют  прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития простран- ственно-временной  дифференцировки и точности движений (урок 1) |  | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую  над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по  ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Прыгают в длину с места на заданное расстояние без  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития простран- ственно-временной  дифференцировки и точности движений  (урок 2) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход (урок 1) |  | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лы- жами под рукой и на плече.  Освоение техники одновре- менного одношажногохода  Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику вы- полнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного одно- шажного хода и выполняютпе- редвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых  команд и приемов.  Смотрят показ с  объяснением техники одно- временного одношажного  хода и  выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный одношажный ход (урок 2). ***РК: Зим- ние игры детей Тульской области*** |  |
| 35 | Коньковый ход (урок 1) |  | Освоение техники конькового хода с последующей  демонстрацией.  Выполнение техники пе- редвижения коньковым  ходом на короткой дистанции 100-150 метров. | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику  передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности. | Смотрят показ с  объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на ко- роткой дистанции 100-  150 метров. |
| 36 | Коньковый ход (урок 2) |  |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» |  | Освоение способа торможения на лыжах.  Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения  «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения  комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения  «плугом» после инструкции и  неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по  очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с  объяснение техники  выполнения торможения. Осваивают технику тор- можения «плугом».  Выполняют  комбинированное торможе- ние лыжами и палками.  Выполняют разбегна корот- кой дистанции с торможе- нием по очереди |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками. ***РК: Ту- ляки – «ветераны спорта».*** |  | Совершенствование различных способов торможения на лы- жах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные  способы торможение лыжами и палками (по возможности).  Выполняют передвижение коньковым ходом по возмож- ности (по возможности) | Совершенствуют раз- личные способы тор- можение лыжами и  палками.  Выполняют передвижение коньковым ходом по воз- можности |
| 39 | Игра «Гонка навы- бывание» (урок 1) |  | Освоение техники изученных способов передвижения в иг- ровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможно- сти) | Смотрят показ с  объяснением. Слушают правила игры. Играют в  игры на лыжах по ин- струкции учителя |
| 40 | Игра «Гонка навы- бывание» (урок 2) |  |
| 41 | Повторное передви- жение в быстром темпе наотрезках 40-  60 м (урок 1) |  | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют  комбинированное тормо- жение лыжами и палками. Передвигаются вбыстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторное передви- жение в быстром темпе наотрезках 40-  60 м (урок 2) |  |
| 43 | Повторное передви- жение в быстром тем- пе покругу 100-150 м (урок 1) |  | Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на  месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на  скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз,  мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз,  мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передви- жение в быстром тем-  пе покругу 100-150 м (урок 2) |  |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки про- стые», «Самый  меткий» |  | Совершенствование техники передвижения без палок,  развитие ловкости в играх на лыжах | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможно-  сти) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг»,  «Кто быстрее»,  «Следи за сигналом» |  | Освоение техники изученных способов передвижения в иг- ровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможно- сти) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1  до 2 км (урок 1) |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1  до 2 км (урок 2) |  |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 49 | Инструктаж потех- нике безопасности на уроках по спор- тивным играм. |  | Беседа по технике  безопасности, санитарно- ги- гиенические требования к за- нятиям волейболом, права и обязанности игроков на пло- щадке, предупреждение  травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой ат-  летики. Выполняют ходьбу в  определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учи- теля | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.  Выполняют ходьбу в определённом темпе.  Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с за- даниями по инструкции  учителя |
| 50 | Передача мяча свер- ху и снизу двумяру- ками на месте в во- лейболе |  | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя ру- ками на месте | Выполняют ходьбу в  определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учи- теля. Выполняют прием и пере- дачу мяча снизу и сверху,  передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с за- даниями по инструкции  учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя ру- ками на месте |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Нижняя прямая по- дача. ***РК: Выдаю- щиеся волейболи- сты Тулы.*** |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней  прямой подачи.  Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по  неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой  подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во  время нижней прямой по- дачи по неоднократной. Выполнение нижней пря- мой подачи |
| 52 | Верхняя прямая по- дача |  | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.  Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по  неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение верхней прямой  подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец вы-  полнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с  объяснением технике пра- вильного выполнения  верхней прямой подачи. Определяют способы по- дачи мяча в волейболе.  Выполняют техники верх- ней прямой подачи поин- струкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой  подачи по неоднократной.  Выполнение верхней прямой подачи |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки |  | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация при- ема мяча снизу.  Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объ- яснением технике правильного выполнения техники приема мя- ча в две руки.Выполнение верх- ней прямой | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят  показ с объяснением тех- нике правильного выпол- нения техники приема мя- ча в две руки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ори- ентируясь на образец показа учи- телем.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Выполнение верхней пря- мой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники при- ема мяча снизу двумя ру- ками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки |  |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 5 прыжков за урок).  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок). |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 5 прыжков за урок).  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами  наперегонки. Выполняют пере- прыгивания через набивныемя- чи (расстояние 80-100см,  длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый  разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правиль- ной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепры- гивания через  набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) |  | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссо- вый бег на  дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега (урок 1) |  | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют  прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание надаль- ность из-за головы  через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега  (урок 2). ***РК: Туляки***  ***– участники Олим- пиад.*** |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность |  | Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники  толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  (урок 1) |  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полно- го разбега ( коридор  10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  (урок 2) |  |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в раз- личном темпе с изменением шага  (урок 1) |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с измене- нием шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением  шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (кори- дор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в раз- личном темпе с изменением шага  (урок 2) |  |
| 66 | Эстафета 4\*60 м (урок 1) |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют эста- фетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60 м (урок 2) |  |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м. ***РК: Стади- он п. Новогуровский*** |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы. М.; Просвещение, 2019

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.; Просвещение, 2016

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Уроки физической культуры.

Методические рекомендации. 5-7 классы, М.; Просвещение, 2020

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю.

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы, М.; Просвещение, 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

<https://www.resh.edu.ru/>