МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

извлечено из АООП ООО МКОУ Дубровской СОШ
муниципальное **казённое общеобразовательное учреждение**
Дубровская **средняя общеобразовательная школа**
Маслянинского **муниципального округа Новосибирской области**
МКОУ Дубровская СОШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета школы	заместитель директора по УВР	на заседании педагогического совета МКОУ Дубровской СОШ
Протокол №1	Парихина Д.В.	Протокол №1
от 28.08.2026	от 28.08.2026	от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
7 класс
(АООП обучающихся с нарушением интеллекта)
ВАРИАНТ 1

Дубровка
2026

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Учебно-тематический план.
5. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 классов по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основании: нормативных правовых актов и методических документов федерального уровня.

1. Конституция Российской Федерации, Конституции и Уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образования и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Сан ПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.
5. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

Рабочая программа по адаптивной физкультуре является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Рабочая программа **учебного** предмета «Адаптивная физическая культура» **рассчитана** в **7 классах** на 68 ч.(**34**. **учебные недели**, **2 часа в неделю**).

Возможно увеличение или уменьшение количества **часов**, **в** зависимости от изменения. годового календарного **учебного** графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся (с нарушением интеллекта) (вариант 1) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Все возможные предметные результаты освоения учебного предмета подлежат оценке их достижения обучающимися, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Реализация программы предполагает создание условий обучения с учетом особых образовательных потребностей школьников.

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание:
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Каждый урок по адаптивной физкультуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям обучающихся.

Как показывает практический опыт работы с детьми с ОВЗ, умеренной, тяжелой умственной отсталостью, урок строится из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:
- вводная часть (организация обучающихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

Личностные результаты

– осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

– демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

– владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;

– проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

– владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

– на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

– принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.

– проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

– проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

Уровни достижения
предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
на конец 7 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

• имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

• знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;

• имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;

• умеет вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

• имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

• взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

• имеет представления о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием;

• соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

• осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

• выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;

• умеет подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

• умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

• знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека;

• знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

• знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;

• соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

• испытывает чувство гордости за свою страну;

• бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

• вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

• использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

• принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;

• обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;

• адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

• дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

• использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);

• использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

Содержание учебного предмета (7 класс)

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 7 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

– беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
– выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
– выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
– самостоятельное выполнение упражнений;
– занятия в тренирующем режиме;
– развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей.

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета ««Адаптивная физическая культура» в 7 классах.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре. Основы знаний.	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	22
3	Легкая атлетика	15
4	Лыжная подготовка	7
5	Спортивные игры	18
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	3
	Итого	68

Учебно-тематический план
на 2026 - 2027 учебный год
7 класс

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	**Основы знаний**	1. Вводный урок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений	1		
2	**Легкая атлетика**	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе.	1		
3		2. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага.	1		
4		3. Бег с переменной скоростью (до 5 мин).	1		
5		4. Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	1		
6		5. Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1		
7		6. Эстафетный бег (встречная эстафета) на 60 м с передачей эстафетной палочки.	1		
8		7. Бег на 60 метров с низкого старта.	1		
9		8. Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		
10		9. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1		
11		10. Бег на среднюю дистанцию (300 м) по кругу.	1		
12		11. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. (Повторение).	1		
13		12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
14		13. Прыжок в длину с	1		

		разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.			
15		14. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50см, второго 75 см, третьего - 100см) из различных исходных положений.	1		
16		15.Метание малого мяча на дальность способом из-за головы, через плечо с 4-6 шагов разбега.	1		
17	**Гимнастика**	1. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.	1		
18		2. Размыкание вправо, влево. От середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1		
19		3. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты направо, налево, кругом (Переступанием). Ходьба по диагонали.	1		
20		4. Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной ноги и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев.	1		
21		5. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1		

22		6. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1		
23		7. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		
24		8. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1		
25		9. Упражнения с гимнастическими палками.	1		
26		10. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
27		11. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1		
28	**Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**	1. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков на площадке. (Повторение ранее изученного материала).	1		
29		2. Передача мяча в волейболе сверху и снизу двумя руками (на месте).	1		
30		3. Передача мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений).	1		
31		4. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	2		
32		5. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1		
33	**Основы знаний**	1.Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы.	1		
34	**Лыжная подготовка**	1. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной	1		

		подготовки. Одновременный бесшажный ход. Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.			
35		2. Одновременный двухшажный ход. Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	1		
36		3. Спуск с пологих склонов, поворот переступанием в движении, подъѐм «лесенкой» по пологому склону.	1		
37		4. Торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
38		5. Преодоление на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	1		
39		6. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1		
40		7. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	1		
41	**Гимнастика**	1. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.	1		
42		2. Два последовательных кувырка вперед, комбинация из кувырков	1		
43		3. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
44		4. «Полушпагат» с опорой руками о пол.	1		
45		5. «Мост» из положения лежа, стоя.	1		
46		6. Танцевальный шаг на носках, вальсовый шаг с подскоком, приставной шаг, сочетание танцевальных шагов пройденных в 5-6	1		
		классах.			

47	**Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.**	1. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1		
48		2. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1		
49		3. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		
50		4. Ведение мяча с изменением направления.	1		
51		5. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1		
52		6. Броски мяча в корзину в движении от груди.	1		
53		7. Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам).	1		
54	**Гимнастика.** Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**.**	1. *С гимнастическими палками.* Упражнения из и.п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.	1		
55		2. *Упражнения со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания натянуть	1		

		скакалку стоя на ней. Лѐжа на животе, прогибания назад скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге скакалка над головой.			
56		3. *С набивными мячами* (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом зажатым между ступнями ног.	1		
57		4. *Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук лѐжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку с напрыгиванием на неѐ.	1		
58	**Спортивные и подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча.**	1.Подвижные игры: «Мяч капитану», «10-ть передач» .	1		
59	**Гимнастика.** Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	5. *Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение по гимнастической стенке влево - вправо.	1		
60	**Спортивные и подвижные игры. Футбол.**	1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол.	1		
61		2. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1		
62		3. Тактические действия	1		

		при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.			
63		4. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приѐмов.	1		
64	**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**	1. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки с места в длину, наклон туловища вперед;	1		
65		2. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: подтягивание на высокой (низкой) перекладине; метание мяча на дальность; сгибание рук в упоре лежа.	1		
66		3. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: челночный бег 3 по 10 м; подъем туловища за 1 мин.	1		
67		Итоговый урок. Выполнение учебных нормативов и испытаний развития физических качеств.	1		
Всего за год _____ч.					

Учебно-тематический план
на 2026 - 2027 учебный год
7- класс

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	**Основы знаний**	1. Вводный урок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений	1		
2	**Легкая атлетика**	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе.	1		
3		2. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага.	1		
4		3. Бег с переменной скоростью (до 5 мин).	1		
5		4. Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	1		
6		5. Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1		
7		6. Эстафетный бег (встречная эстафета) на 60 м с передачей эстафетной палочки.	1		
8		7. Бег на 60 метров с низкого старта.	1		
9		8. Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		
10		9. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1		
11		10. Бег на среднюю дистанцию (300 м) по кругу.	1		
12		11. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. (Повторение).	1		
13		12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
14		13. Прыжок в длину с	1		

		разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.			
15		14. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50см, второго 75 см, третьего - 100см) из различных исходных положений.	1		
16		15.Метание малого мяча на дальность способом из-за головы, через плечо с 4-6 шагов разбега.	1		
17	**Гимнастика**	1. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.	1		
18		2. Размыкание вправо, влево. От середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1		
19		3. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты направо, налево, кругом (Переступанием). Ходьба по диагонали.	1		
20		4. Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной ноги и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев.	1		
21		5. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1		

22		6. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1		
23		7. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		
24		8. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1		
25		9. Упражнения с гимнастическими палками.	1		
26		10. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
27		11. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1		
28	**Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**	1. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков на площадке. (Повторение ранее изученного материала).	1		
29		2. Передача мяча в волейболе сверху и снизу двумя руками (на месте).	1		
30		3. Передача мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений).	1		
31		4. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	2		
32		5. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1		
33	**Основы знаний**	1.Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы.	1		
34	**Лыжная подготовка**	1. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной	1		

		подготовки. Одновременный бесшажный ход. Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.			
35		2. Одновременный двухшажный ход. Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	1		
36		3. Спуск с пологих склонов, поворот переступанием в движении, подъѐм «лесенкой» по пологому склону.	1		
37		4. Торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
38		5. Преодоление на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	1		
39		6. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1		
40		7. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».	1		
41	**Гимнастика**	1. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.	1		
42		2. Два последовательных кувырка вперед, комбинация из кувырков	1		
43		3. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
44		4. «Полушпагат» с опорой руками о пол.	1		
45		5. «Мост» из положения лежа, стоя.	1		
46		6. Танцевальный шаг на носках, вальсовый шаг с подскоком, приставной шаг, сочетание танцевальных шагов пройденных в 5-6	1		
		классах.			

47	**Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.**	1. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1		
48		2. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1		
49		3. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		
50		4. Ведение мяча с изменением направления.	1		
51		5. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1		
52		6. Броски мяча в корзину в движении от груди.	1		
53		7. Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам).	1		
54	**Гимнастика.** Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**.**	1. *С гимнастическими палками.* Упражнения из и.п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.	1		
55		2. *Упражнения со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания натянуть	1		

		скакалку стоя на ней. Лѐжа на животе, прогибания назад скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге скакалка над головой.			
56		3. *С набивными мячами* (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом зажатым между ступнями ног.	1		
57		4. *Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук лѐжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку с напрыгиванием на неѐ.	1		
58	**Спортивные и подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча.**	1.Подвижные игры: «Мяч капитану», «10-ть передач» .	1		
59	**Гимнастика.** Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	5. *Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение по гимнастической стенке влево - вправо.	1		
60	**Спортивные и подвижные игры. Футбол.**	1. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол.	1		
61		2. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1		
62		3. Тактические действия	1		

		при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.			
63		4. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приѐмов.	1		
64	**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**	1. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки с места в длину, наклон туловища вперед;	1		
65		2. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: подтягивание на высокой (низкой) перекладине; метание мяча на дальность; сгибание рук в упоре лежа.	1		
66		3. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: челночный бег 3 по 10 м; подъем туловища за 1 мин.	1		
67		Итоговый урок. Выполнение учебных нормативов и испытаний развития физических качеств.	1		
Всего за год _____ч.					

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

В основу критериев и норм оценки учебной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. Знания и умения обучающихся по физической культуре оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, текущих и итоговых выполнение двигательных действий и умений осуществляют физкультурно-оздоровительною деятельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся в 5 классе.

При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии. Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей обучающихся, необходимо учитывать:

- правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала;
- полнота ответа;
- умение практически применять свои знания;
- последовательность изложения и речевое оформление ответа.

Знания и умения обучающихся по трудовому обучению оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, текущих и итоговых письменных работ.

При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии:

Оценка устных ответов

Отметка «5» при выполнении **100%** заданий - ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, ответ самостоятельный с опорой на ранее приобретенные знания; самостоятельное выполнение двигательных действий и умений осуществляют физкультурно-оздоровительною деятельность.

Отметка «4» при выполнении от **60** до **90%** заданий - ответ полный, правильный, но нарушена последовательность изложения, не точно сделан вывод, по дополнительным вопросам последовательность восстанавливается; уровень выполнения физических упражнений средний.

Отметка «3» если верно выполнено от **40** до **60%** заданий - ответ не полный, но правильный, нарушена последовательность изложения материала, по дополнительным вопросам затрудняется ответить; уровень выполнения физических упражнений низкий.

Тестовые задания оцениваются по 5- бальной системе:

100 %-90 % правильно выполненных заданий - 5 баллов;
91%-70 % правильно выполненных заданий - 4 балла;
71%-50 % правильно выполненных заданий - 3 балла

Итоговая отметка знаний и умений обучающихся ставится в конце учебного года на основе четвертных оценок.

Годовая отметка выставляется как среднеарифметическая отметка по четвертям с учетом динамики индивидуальных учебных достижений обучающихся на конец года.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся.

Достаточный уровень усвоения программы	Минимальный уровень усвоения программы
Легкая атлетика*:* *Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. *Скоростной бег.* Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. *Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». *Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	**Легкая атлетика:** *Ходьба*. Ходьба в разном темпе; *Бег*. Медленный бег; бег без учета времени; специально беговые упражнения. *Прыжки:* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. *Метание*. Метание малого мяча на дальность. Показ изучаемого материала.
Гимнастика: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. *Упражнения с предметами:* с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями; упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	**Гимнастика:** Построения и перестроения. Упражнения без предметов(корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Умение выполнять упражнения с предметами
Лыжная подготовка: Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	**Лыжная подготовка:** Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный одношажный).
Спортивные игры *Баскетбол* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.	**Спортивные игры** *Баскетбол* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места *Волейбол* Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками

Эстафеты с ведением мяча. *Волейбол* Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Игры (эстафеты) с мячами.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

Для обучающихся:

1. Лях В. И. Мой друг - физкультура: учеб. Для учащихся 5 кл. осн. шк. –М.: Просвещение, 2007.- 190 с.

2. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России - М.: Физкультура и спорт, 2004.-144 с.

Для учителя:

3. Янов В.В., Кравченко С.В. Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск, 2008.- 216 с.

4. Балясников В.Г. М54 Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам: методические рекомендации; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск,2006- 22 с .

5. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136 с.

6. Программа для общеобразовательных учреждений VII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

7. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.

Материально-техническое обеспечение

Скакалки, секундомер, свисток, рулетка, теннисный мяч, мел, мячи, маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, лыжи, палки, гимнастические палки, обруч.