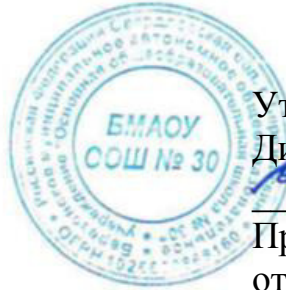


**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30»**

Приложение к АООП ООО с УО

Рассмотрено:
На заседании
педагогического совета
протокол № 10
от 26.05.2026 г.



Утверждаю:
Директор БМАОУ ООШ № 30
Григорьев Ю.И.
Приказ №52
от 26.05.2026 г.

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Тип программы	рабочая
Вид программы	концентрическая
Срок реализации программы	5 лет

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью 5-9 классов разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) и на основе авторской программы по физической культуре В.М. Мозгового:

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы» В2 сб./ под редакцией В.В. Воронковой. – М: Гуманитарное издание ВЛАДОС, 2011г.

2. Общая характеристика предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей, которые выражаются в предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура»:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

В процессе реализации программы решаются **задачи**:

Образовательные:

- укреплять здоровье и закаливать организм, формировать правильную осанку;
- развить двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д.);
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- учить применять на практике бег в медленном темпе, беге на время 60м;
- учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжку в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;
- учить подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса в волейболе;
- учить вести баскетбольный мяч, ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;

- знакомить с командами "Направо!", "Налево!", "Кругом!";
- учить применять на практике упражнения в равновесии и лазанию по шесту.

Коррекционные:

- коррекция и компенсация физического развития и психомоторики;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.

Воспитательные:

- воспитывать достаточно устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость, навыки культурного поведения, патриотизм.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с обучающимися, воспитанниками.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка с нарушениями интеллекта. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и общая физическая подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Данная программа с 5 по 9 класс содержит материал по профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПУ ПАВ), который реализуется в процессе урока в разделе «Основы знаний».

Темы курса реализуются модульно без выделения отдельных часов (5-7 тем в течение года в каждой параллели) по программе «Профилактика подростковой наркомании».

Рабочая программа рассчитана:

в 5 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 6 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 7 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 8 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 9 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

4. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) рабочей программы

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающимися и является средством формирования у обучающихся базовых учебных действий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные БУД

- внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- понимание чувств других людей и сопереживание им

Познавательные БУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;

Регулятивные БУД

- использовать знаково-символические средства;
- строить речевое высказывание в устной форме;

Коммуникативные БУД

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать и уважать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- представление о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела); определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные и базовые спортивные;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- использовать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания.

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России; представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде, выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы двигательного действия;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Результаты освоения программы

Знать:

5 класс

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!»; фазы прыжка в длину с разбега; расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих; общие сведения об игре баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;

6 класс

-как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; фазы прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; расстановку и перемещение игроков на площадке в игре волейбол; как влияют занятия баскетболом на организм обучающихся;

7 класс

-как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающимся упражнения на бревне; значения ходьбы для укрепления здоровья, человека, основы кроссового бега, бег по виражу; права и обязанности игроков; как избежать травматизма;

8 класс

-что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного обучающегося двумя различными способами; фазы опорного прыжка; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса; правила игры волейбол, баскетбол, теннис;

-что такое строй; как выполнять перестроения, как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку; гигиенические требования к занятиям; оказания первой доврачебной помощи при травматизме; нарушения правил игры в волейбол, баскетбол, теннис;

Уметь:

5 класс

-выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; подавать боковую подачу. Разыгрывать мяч на три паса; выполнять передвижение в стойке приставными шагами, остановку по свистку, передачу и ловлю мяча, ведение мяча;

6 класс

-подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; сохранять равновесие в упражнениях на бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением, перелазанья; ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 минут; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов; принимать стойку волейболиста, перемещение в стойке вправо, влево, вперед, назад, выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, выполнять нижнюю прямую подачу; выполнять остановку шагом, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками на месте, ведение одной рукой на месте, бросок по корзине двумя руками снизу с места;

7 класс

-различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; переносить обучающегося втроем; выполнять простейшие комбинации на бревне; ходить спортивной ходьбой, выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 минут, равномерно бегать в медленном темпе 8 минут, выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места; выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; выполнять остановку прыжком и повороты на месте; ведение, передачу мяча от груди ловлю двумя руками и в движении шагом; бросок по корзине двумя руками от груди с места;

8 класс

-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять простейшие движения на бревне, давать анализ движениям обучающихся; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, бежать с переменной скоростью в течение 6 минут; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 минут; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка; принимать и передавать мяч сверху и снизу в

парах после перемещений; выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; ведение мяча бегом по прямой; бросок по корзине от груди в движении;

9класс

-выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение обучающимся на уроке; ходьба в быстром темпе, пробежать в медленном темпе 12-15 минут; бегать на короткие дистанции 100 и 200м. на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; ведение мяча шагом с обводкой условных противников; бросать по корзине двумя руками от груди в движении

Учитель должен учитывать взаимосвязь уровня сформированности базовых учебных действий (БУД) со следующими показателями:

- состояние здоровья детей;
- успеваемость по основным предметам;
- уровень развития речи;
- степень владения русским языком;
- умение слушать и слышать учителя, задавать вопросы;
- стремление принимать и решать учебную задачу;
- навыки общения со сверстниками;
- умение контролировать свои действия на уроке.

5. Содержание учебного предмета

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой

В программу внесены изменения: заменен раздел «Лыжная подготовка», в связи с климатическими условиями региона (увеличено количество часов на изучение некоторых тем).

5 класс

Цель: формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

Задачи: развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков; коррекция и компенсация нарушений физического развития; укрепление здоровья.

Коррекционные возможности предмета: возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

Региональный компонент: проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов курса «Подвижные игры и спортивные игры», в замен «лыжной подготовки».

Содержание учебного предмета в 5 классе.

№	Содержательные линии	Количество часов	Планируемые предметные результаты		Коррекционные развивающие задачи	Формы контроля
			Минимальный уровень	Достаточный уровень		
1.	Знания о физической культуре	2	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Личная гигиена, закаливание, водные процедуры	Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.		
2.	Легкая атлетика	8	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Комплекс О.Р.У. Захват мяча. Фазы метания мяча. Технику прохождения дистанции. Фазы прыжка в длину. Знать приземление в прыжках. Знать правильный захват мяча. «Высокий» и «низкий» старт. Траекторию полёта мяча. Технику дыхания при беге. Знать фазы прыжка в длину с разбега.	Выполнять разновидности ходьбы и бега. Метать мяч на дальность полёта. Выполнять бег на выносливость. Распределять силы на всю дистанцию. Правильно подобрать разбег в прыжках в длину с разбега.	Отточенность выполнения упражнений. Развитие моторики. Выполнять упражнения заданные учителем. Уметь составить упражнения на работу основных мышечных групп. Выполнять прыжок в высоту. Оценивать результат.	зачет
3.	Гимнастика	7	Перестроения из одной колонны в две, три.	Правильно ориентироваться в сложившейся	Формирование правильной осанки. Координация	зачет

			Количество повторений и количество упражнений. Названия основных снарядов. Знать упражнения в равновесии. Знать элементы и виды лазаний. Основные положения туловища, группировку. Фазы опорного прыжка.	ситуации. Правильно выполнять упражнения. Знать и уметь выполнять комплекс О.Р.У. Выполнять страховку и самостраховку.	движений.	
4.	Кроссовая подготовка	3		Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч. Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности. Ориентироваться в игровой ситуации.	Развитие и формирование основных качеств, как реакция на игровую ситуацию, скоростное выполнение задания.	соревнования
5.	Спортивные игры	14	Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя.	Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч. Оценить и исправить	Развитие и формирование основных качеств, как реакция на игровую ситуацию, скоростное выполнение задания.	соревнования

			игры. Знать элементарные правила Исходное положение игрока перед броском, ведением, передачей.	обстановку в игровой деятельности.		
6.	Самбо	17	Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе. Упражнения на уличных тренажерах. Подвижные игры с элементами Самбо	Техника безопасности, правила соревнований, история развития Самбо. Само-страховка при падении вперед, выполнение кувырка вперед, падение на руки вперед.	Развитие общеукрепляющих качеств.	зачет
	Итого:	68				

6 класс

Цель: формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

Задачи: развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков; коррекция и компенсация нарушений физического развития; укрепление здоровья.

Коррекционные возможности предмета: возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

Региональный компонент: проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов курса «Подвижные игры и эстафеты», «Спортивные игры» взамен «лыжной подготовки».

Содержание учебного предмета в 6 классе.

№	Содержательные линии	Количество часов	Планируемые предметные результаты		Коррекционно-развивающие задачи	Формы контроля
			Минимальный уровень	Достаточный уровень		

1.	Основы знаний	2	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Питание и двигательный режим.	Распорядок дня. Роль физкультуры в подготовке к труду, подвижные игры.		
2.	Легкая атлетика	12	Правила безопасности на занятиях л/атлетикой. Комплекс О.Р.У Захват мяча. Фазы метания мяча. Технику прохождения дистанции. Фазы прыжка в длину. Знать приземление в прыжках. Знать правильный захват мяча. «Высокий» и «низкий» старт. Траекторию полёта мяча. Технику дыхания при беге. Знать фазы прыжка в длину с разбега.	Выполнять разновидность и ходьбы и бега. Метать мяч на дальность полёта. Выполнять бег на выносливость. Распределять силы на всю дистанцию. Правильно подобрать разбег в прыжках в длину с разбега. Выполнять упражнения заданные учителем. Уметь составить упражнения на работу основных мышечных групп. Выполнять прыжок в высоту. Оценивать результат	Отточенность выполнения упражнений. Развитие моторики.	зачет
3.	Гимнастика	15	Перестроения из одной колонны в две, три. Количество повторений и количество упражнений. Названия	Правильно ориентироваться в сложившейся ситуации. Правильно выполнять упражнения. Знать и уметь	Формирование правильной осанки. Координация движений.	зачет

			основных снарядов. Знать упражнения в равновесии. Знать элементы и виды лазаний. Основные положения туловища, группировку. Фазы опорного прыжка.	выполнять комплекс О.Р.У. Выполнять страховку и само страховку.		
4.	Подвижные игры и эстафеты	5	Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя. игры. Знать элементарные правила.	Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	соревнования
5.	Спортивные игры	11	Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя. игры. Исходное положение игрока перед броском, ведением, передачей. Знать элементарные	Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности. Ориентироваться в игровой ситуации.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	соревнования

			правила			
6.	Общая физическая подготовка	6	Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе. Упражнения на уличных тренажерах. Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнение упражнений по инструкции учителя. Соблюдение техники безопасности на улице. Играть в подвижные игры. Одеваться по погодным условиям.	Закаливание. Развитие общеукрепляющих качеств.	зачет
	Итого:	68				

7 класс

Цели: формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

Задачи: развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков; коррекция и компенсация нарушений физического развития; укрепление здоровья.

Коррекционные возможности предмета: возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

Региональный компонент: проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов курса «Подвижные игры и эстафеты», «Спортивные игры» в замен «лыжной подготовки».

Содержание учебного предмета в 7 классе.

№	Содержательные линии	Количество часов	Планируемые предметные результаты		Коррекционно-развивающие задачи	Формы контроля
			Минимальный уровень	Достаточный уровень		
1.	Основы знаний	2	Техника безопасности на занятиях	Самостраховка и самоконтроль при выполнении		

			физической культуры. Значение физической культуры в жизни человека.	физических упражнений. Помощь при травмах. Измерение частоты сердечных сокращений.		
2.	Легкая атлетика	17	Правила безопасности на занятиях л/атлетикой. Комплекс О.Р.У. Захват мяча. Фазы метания мяча. Технику прохождения дистанции. Фазы прыжка в длину. Знать приземление в прыжках. Знать правильный захват мяча. «Высокий» и «низкий» старт. Траекторию полёта мяча. Технику дыхания при беге. Знать фазы прыжка в длину с разбега.	Выполнять разновидности ходьбы и бега. Метать мяч на дальность полёта. Выполнять бег на выносливость. Распределять силы на всю дистанцию. Правильно подобрать разбег в прыжках в длину с разбега. Выполнять упражнения заданные учителем. Уметь составить упражнения на работу основных мышечных групп. Выполнять прыжок в высоту. Оценивать результат.	Отточенность выполнения упражнений. Развитие моторики.	зачет
3.	Гимнастика	15	Перестроения из одной колонны в две, три. Количество повторений и количество упражнений. Названия основных снарядов.	Правильно ориентироваться в сложившейся ситуации. Правильно выполнять упражнения. Знать и уметь выполнять комплекс О.Р.У.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	зачет

			Знать упражнения в равновесии. Знать элементы и виды лазаний. Основные положения туловища, группировку. Фазы опорного прыжка.	Выполнять страховку и самостраховку.		
4.	Подвижные игры и эстафеты	7	Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя.	Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	соревнования
5.	Спортивные игры	11	Знать элементарные правила Исходное положение игрока перед броском, ведением, передачей.	Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности. Ориентироваться в игровой ситуации.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	соревнования
6.	Общая физическая подготовка	5	Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе. Упражнения на уличных тренажерах. Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнение упражнений по инструкции учителя. Соблюдение техники безопасности на улице. Играть в подвижные игры. Одеваться по погодным условиям.	Закаливание. Развитие общеукрепляющих качеств.	зачет
	Итого:	68				

8 класс

Цели: формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки, коньков, плавания.

Содержание учебного предмета в 8 классе.

№	Содержательные линии	Количество часов	Планируемые предметные результаты		Коррекционно-развивающие задачи	Формы контроля
			Минимальный уровень	Достаточный уровень		
1.	Основы знаний	2	Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации		
2.	Легкая атлетика	12	Правила техники безопасности. Знать распределение времени во время бега. Правильное положение тела, движения рук. Траекторию полёта мяча. Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки в	Уметь применять правила т/б на уроках л/атлетики. Уметь распределять дыхание во время бега. Уметь технически правильно выполнять бросок. Пробежать в медленном темпе 12-15мин. Прыгать в высоту с полного разбега способами «перешагивание», «перекидной». Метать малый мяч с места и с разбега.	Отточенность выполнения упражнения. Развитие моторики. Закрепить у учащихся двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки и метания.	зачет

			эстафетах. Как самостоятель но провести л/атлетическу ю разминку. Правила передачи эстафеты.	Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат.		
3.	Гимнастика	15	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать расположение рук и ног при весе и подтягивании на перекладине. Фазы опорного прыжка. Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии.	Уметь правильно переставлять руки и ноги при подтягивании. Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Выполнять элементарные акробатические упражнения.	Координация движений. Формирование правильной осанки.	зачет
4.	Спортивные игры	10	Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол. Знать технику и тактику игры в волейбол. Знать технику	Уметь правильно применять т/б во время игры. Уметь правильно принимать мяч, подавать верхнюю подачу, блокировать мяч. Уметь применять в игре технику и	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).	Соревнов ания

			и тактику игры в настольном теннисе.	тактику волейбола. Уметь применять в игре технику и тактику настольного тенниса.		
5.	Подвижные игры и эстафеты	6	Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя. Игры.	Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	соревнования
6.	Общая физическая подготовка	5	Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе. Упражнения на уличных тренажерах. Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнение упражнений по инструкции учителя. Соблюдение техники безопасности на улице. Играть в подвижные игры. Одеваться по погодным условиям.	Закаливание. Развитие общеукрепляющих качеств.	зачет
	Итого:	68				

9 класс

Цели: формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки, коньков.

Содержание учебного предмета в 9 классе.

№	Содержательные линии	Количество часов	Планируемые предметные результаты		Коррекционно-развивающие задачи	Формы контроля
			Минимальный уровень	Достаточный уровень		
1.	Основы знаний	2	Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Олимпийские игры Российских в в Олимпийских		
2.	Легкая атлетика	11	Правила техники безопасности. Знать распределение времени во время бега. Правильное положение тела, движения рук. Траекторию полёта мяча. Правила передачи эстафеты. Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах. Как самостоятельно провести л/атлетическую разминку.	Уметь применять правила т/б на уроках л/атлетики. Уметь распределять дыхание во время бега. Уметь технически правильно выполнять бросок. Пробежать в медленном темпе 12-15 мин. Прыгать в высоту с полного разбега способами «перешагивание», «перекидной». Метать малый мяч с места и с разбега. Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат.	Отточенность выполнения упражнения. Развитие моторики.	зачет
3.	Гимнастика	15	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать расположение рук и ног при вися и	Уметь правильно переставлять руки и ноги при подтягивании. Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков,	Координация движений. Формирование правильной осанки.	зачет

			подтягивании на перекладине. Фазы опорного прыжка. Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии.	равновесия.		
4.	Спортивные игры	10	Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол. Знать технику и тактику игры в волейбол. Знать технику и тактику игры в настольном теннисе.	Уметь правильно применять т/б во время игры. Уметь правильно принимать мяч, подавать верхнюю подачу, блокировать мяч. Уметь применять в игре технику и тактику волейбола. Уметь применять в игре технику и тактику настольного тенниса.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).	соревнования
5.	Подвижные игры	7	Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя.	Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч.	Формирование правильной осанки. Координация движений.	соревнования
6.	Общая физическая подготовка	6	Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе. Упражнения на уличных тренажерах. Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнение упражнений по инструкции учителя. Соблюдение техники безопасности на улице. Играть в подвижные игры. Одеваться по погодным условиям.	Закаливание. Развитие общеукрепляющих качеств.	зачет
	Итого:	68				

6. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов					Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
Знания о физической культуре	2	2	2	2	2	Личностные результаты: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты: - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание на основе российских традиционных ценностей 4. Эстетическое воспитание (приобщение к культурному наследию) 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: 6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение 7. Экологическое воспитание 8. Ценности научного познания (популяризация научных знаний).
Легкая атлетика	8	8	8	8	8		
Гимнастика	17	17	17	17	17		
Кроссовая подготовка	7	7	7	7	7		
Спортивные игры	15	15	15	15	15		
Самбо	15	15	15	15	15		
ИТОГО	68	68	68	68	68	272	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Гимнастика:

1. стенка гимнастическая;
2. бревно гимнастическое;
3. перекладина гимнастическая;
4. канат для лазания;
5. тренажеры;
6. навесное оборудование;
7. маты гимнастические;
8. мячи набивные;
9. мяч малый теннисный;
10. скакалки гимнастические;
11. палки гимнастические;
12. обручи гимнастические.

Легкая атлетика:

1. рулетка измерительная.

2. палки эстафетные

Спортивные игры:

1. комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
2. мячи баскетбольные;
3. стойки волейбольные;
4. сетка волейбольная;
5. мячи волейбольные;
6. ворота для мини-футбола;
7. мячи футбольные.
8. теннисный стол
9. наборы для настольного тенниса

Кроссовая подготовка

1. Пришкольный стадион
2. Секундомер

Пришкольный стадион (площадки):

1. сектор для прыжков в длины;
2. игровое поле для футбола;
3. спортивные тренажеры
4. рукоход

Самбо:

1. Маты

Средство врачебной помощи:

аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397160

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен с 06.07.2026 по 06.07.2027