**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат IV вида».**

**МБОУ «Интернат IV вида».**

**Рассмотрено:** **Согласовано:**  **Утверждаю:**

на заседании ШМО Зам. директора по УВР Директор

протокол № 1 от «\_\_\_» \_\_\_ 2023г \_\_\_\_\_\_ Гамзагаева Ф.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.М. Габибова

Руководитель ШМО «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Адаптированная рабочая программа**

**по предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**2023-2024 учебный год**

Составитель:

учитель АФК Гусейнова Р.А.

**Махачкала ‌** **2023**

***1. Пояснительная записка***

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования (АООП ООО) для слабовидящих обучающихся, разработана с целью обеспечения содержательных условий получения качественного образования, гарантированного законодательством РФ.

***Общая характеристика учебного предмета***

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

* физическое недоразвитие и своеобразие движений;
* наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
* сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
* отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

***Цель и задачи изучения учебного предмета***

*Основной целью изучения* учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

• Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.

• Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.

• Развитие общей работоспособности.

• Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

• Создание коррекционно-развивающих условий.

• Совершенствование навыков пространственной ориентировки.

• Формирование навыков использование сохранных анализаторов.

• Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.

• Коррекция скованности и ограниченности движений.

• Совершенствование мышечно-суставного чувства.

• Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

***Место учебного предмета в учебном плане***

В соответствии с учебным планом (вариант 1 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 7 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 202 часа.

***2. Планируемые результаты***

**личностные результаты**

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев и паралимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**метапредметные результаты**

***Универсальные познавательные действия:***

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

***Предметные результаты***

***5 класс***

К концу обучения**в 5 классе**обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх и адаптивных спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); голбол (правила игры и судейство, броски мяча, штрафные броски, играть по основным правилам без зрительного контроля);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**6 КЛАСС**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату, составлять и выполнять упражнения на равновесие на низком бревне, составлять гимнастические комбинации из разученных элементов;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разучен­ных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); голбол (правила игры и судейство, броски мяча, штрафные броски, играть по основным правилам без зрительного контроля);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных психо-физических и возрастно-половых особенностей.

**7 КЛАСС**

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- выполнять лазанье по канату и простейшие акробатические комбинации;

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность и дальность полета;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); голбол (правила игры и судейство, броски мяча, штрафные броски, играть по основным правилам без зрительного контроля);волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных психо-физических и возрастно-половых особенностей.

**9 КЛАСС**

*По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:*

-характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

-ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

-положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

*По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:*

-проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

-онтролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

-планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

*По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:*

-выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

-выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

-выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

-демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

-демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

***3. Содержание учебного предмета***

***5 класс***

**Знания о физической культуре.**

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности**.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры**.** Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

*Модуль «спортивные игры». Пионербол.* Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**.

*Модуль «Базовая физическая подготовка».*

***Общефизическая подготовка.*** *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости**.** *Легкая атлетика. Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации*. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). *Адаптированные* ***Спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

***6 класс***

**Знания о физической культуре.**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.

*Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. *Пионербол.* Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приема и подачи мяча.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».****Общефизическая подготовка.* Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

***Специальная физическая подготовка.*** *Гимнастика с основами акробатики***.** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей**.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***7 класс***

**Знания о физической культуре.**

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных задах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

*Модуль «спортивные игры». Пионербол.* Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. *Голбол.* Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**.

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* ***Общефизическая подготовка.*** *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, от груди, из-за головы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат). ***Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны); метание набивного мяча из различных исходных положений**. *Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. .***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры*

История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования шестой ступени для учащихся 15-16 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга***

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая гимнастика и аэробика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»***

*Баскетбол.* Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Волейбол.* Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.*

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность***

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка»*

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Тематическое планирование 5-7классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 |
| 2 | Страницы истории. |
| 3 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 |
| Итого по разделу | | 2 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | |
| 1 | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 |
| 2 | Роль и значение занятий физической культурой |
| 3 | Физическое развитие человека и значение занятий физической культурой на показатели физ.развития | 1 |
| 4 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. |
| 5 | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 |
| 6 | Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки |
| 7 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |
| 8 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы |
| 9 | Роль зрения в движениях и передвижениях человека | 1 |
| 10 | Ведение дневника физической культуры |
| Итого по разделу | | 5 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| 1 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 2 | Упражнения утренней зарядки |
| 3 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 |
| 4 | Водные процедуры после утренней зарядки |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 6 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 7 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |
| 8 | *Модуль «Гимнастика».*Строевые упражнения, ОРУ с предметами и без, в парах. Висы, упоры, седы, группировки Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад через плечо. Стойка на лопатках. Гимнастические комбинации. Лазание и перелазание. Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 11 |
| 16 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 2 |
| 17 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 |
| 18 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 4 |
| 19 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 |
| 20 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 |
| 21 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого мяча на дальность | 2 |
| 23 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 |
| 24 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |
| 25 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Ведение баскетбольного мяча | 2 |
| 26 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 |
| 27 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 |
| 28 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |
| 29 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 |
| 30 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 |
| 31 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол». (*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом) ориентиров | 10 |
| 32 | *Модуль «Спортивные игры. Голбол»* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры. Правила, броски, защитные действия. | 12 |
| Итого по разделу | | 64 |
| **Раздел 4. Спорт** | | |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности | 4 |
| Итого по разделу | | 4 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |

***Тематическое планирование 9 классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 |
| 2 | Страницы истории. |
| 3 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 |
| Итого по разделу | | 2 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | |
| 1 | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 |
| 2 | Роль и значение занятий физической культурой |
| 3 | Физическое развитие человека и значение занятий физической культурой на показатели физ.развития | 1 |
| 4 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. |
| 5 | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 |
| 6 | Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки |
| 7 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |
| 8 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы |
| 9 | Роль зрения в движениях и передвижениях человека | 1 |
| 10 | Ведение дневника физической культуры |
| Итого по разделу | | 5 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| 1 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 2 | Упражнения утренней зарядки |
| 3 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 |
| 4 | Водные процедуры после утренней зарядки |
| 5 | *Модуль «Гимнастика».* | 20 |
| 6 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 25 |
| 7 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | 13 |
| 8 | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* | 14 |
| 9 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* | 12 |
| 32 | *Модуль «Спортивные игры. Голбол»* | 5 |
| Итого по разделу | | 91 |
| **Раздел 4. Спорт** | | |
| 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности | 4 |
| Итого по разделу | | 4 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата /по факту | |
| 5а | 5б |
| 1 | Знакомство с нормами поведения и правилами техники безопасности на уроках физкультуры. Знакомство с системой дополнительного образования ФК и организацией спортивной работы в школе. | 04.09 | 01.09 |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с техникой безопасности во время выполнения беговых упражнений. Различные виды ходьбы и бега. | 06.09 | 04.09 |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». . Виды спортивного бега (техника, фазы) (спринт, бег на выносливость). Виды стартов на различных дистанциях. | 11.09 | 08.09 |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег в различном темпе, в чередовании с ходьбой. . Техника низкого старта. | 13.09 | 11.09 |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег с лидером (для учащихся с глубоким нарушением зрения). | 18.09 | 15.09 |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Режим дня и его значение для современного школьника. Бег с максимальной скоростью на дистанциях 30-60м. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры. | 20.09 | 18.09 |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30м. Подвижные игры. | 25.09 | 22.09 |
| 8 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация показателей физической подготовленности: бег на скорость 30м., челночный бег 3х10м. | 27.09 | 25.09 |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, техника метания мяча в цель и на дольность. | 02.10 | 29.09 |
| 10 | Демонстрация физической подготовленности: прыжок в длину с мета и метание мяча на дальность. | 04.10 | 02.10 |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика. Разбор техники спортивной ходьбы. | 09.10 | 06.10 |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Эстафетный бег. Эстафета «Скороходы». | 11.10 | 09.10 |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции 800-1000м. ( в чередовании с ходьбой для СМГ). Круговая эстафета. 4х50м. | 16.10 | 13.10 |
| 14 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | 18.10 | 16.10 |
| 15 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча, передачи. Эстафеты с элементами игры. | 23.10 | 20.10 |
| 16 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча, передачи. Удар по неподвижному мячу. Эстафета с элементами игры футбол. | 25.10 | 23.10 |
| 17 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Игра мини-футбол. | 30.10 | 27.10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата /по факту | |
| 6а | 6б |
| 1 | Знакомство с нормами поведения и правилами техники безопасности на уроках физкультуры. Знакомство с системой дополнительного образования ФК и организацией спортивной работы в школе. | 01.09 | 05.09 |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с техникой безопасности во время выполнения беговых упражнений. Различные виды ходьбы и бега. | 05.09 | 07.09 |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». . Виды спортивного бега (техника, фазы) (спринт, бег на выносливость). Виды стартов на различных дистанциях. | 12.09 | 12.09 |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег в различном темпе, в чередовании с ходьбой. . Техника низкого старта. | 15.09 | 14.09 |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег с лидером (для учащихся с глубоким нарушением зрения). | 19.09 | 15.09 |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Режим дня и его значение для современного школьника. Бег с максимальной скоростью на дистанциях 30-60м. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры. | 22.09 | 19.09 |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика. Низкий старт. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30м. Подвижные игры. | 26.09 | 21.09 |
| 8 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация показателей физической подготовленности: бег на скорость 30м., челночный бег 3х10м. | 29.09 | 26.09 |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, техника метания мяча в цель и на дольность. | 03.10 | 28.09 |
| 10 | Демонстрация физической подготовленности: прыжок в длину с мета и метание мяча на дальность. | 06.10 | 03.10 |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика. Разбор техники спортивной ходьбы. | 09.10 | 05.10 |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Эстафетный бег. Эстафета «Скороходы». | 10.10 | 10.10 |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции 800-1000м. ( в чередовании с ходьбой для СМГ). Круговая эстафета. 4х50м. | 13.10 | 12.10 |
| 14 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | 17.10 | 17.10 |
| 15 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча, передачи. Эстафеты с элементами игры. | 20.10 | 19.10 |
| 16 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча, передачи. Удар по неподвижному мячу. Эстафета с элементами игры футбол. | 24.10 | 24.10 |
| 17 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Игра мини-футбол. | 27.10 | 26.10 |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Акробатические элементы». Кувырок вперед в группировке. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.Модуль «гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Упражнения для развития гибкости.Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры б/б. Упражнения с мячами для развития координации |  |  |
| 19 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 20 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча 2-мя руками от груди. Измерения индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, ОГК, ОГ). |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Упражнения для развития координации. |  |  |
| 22 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча 2-мя руками от груди, после отскока от пола. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед и назад в группировке. Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги скрестно. Зачет: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову за 1 мин., отжимания о пола (девочки), подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). |  |  |
| 25 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча 2-мя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 26 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча 2-мя руками от груди с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места. Развитие силовых способностей способом «круговой тренировки». |  |  |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь» мальчики, наскок с соскоком девочки. Подвижные игры. |  |  |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «ноги врозь». ГТО: подтягивания из виса лежа от низкой перекладины |  |  |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Лазание по гимнастической скамье, перелезание. Акробатическая связка из раннее изученных элементов. |  |  |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамье в парах. Акробатическая связка из раннее изученных элементов. |  |  |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 33 | ОЗ. Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. |  |  |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад, стойка на лопатках без помощи рук. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |
| 35 | Упражнения на формирование телосложения. Висы и упоры. Упражнения в изометрическом режиме. |  |  |
| 36 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнения для освоения технических действий игры в волейбол. Передвижения по площадке. |  |  |
| 37 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача мяча 2-мя руками сверху. Зоны. Перемещение игроков по зонам. |  |  |
| 38 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком бревне (девочки), на низкой перекладине (мальчики). Организация и проведение самостоятельных занятий. |  |  |
| 39 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача 2-мя руками сверху. П/и «Пионербол». |  |  |
| 40 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача двумя руками снизу. Измерение индивидуальных показателей физического развития (динамометрия). |  |  |
| 41 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прием и передача двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 42 | Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача. Игра в «Пионербол» 2 мячами. Пресс за 1 мин. |  |  |
| 43 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки». |  |  |
| 44 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача. П/и «Пионербол» шарами. |  |  |
| 45 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжки в длину с места, метания малого мяча в цель. Игра по упрощенным правилам в баскетбол. |  |  |
| 46 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости методом «круговой тренировки». Эстафеты с элементами спортивных игр. |  |  |
| 47 | Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения в равновесии на низком бревне. |  |  |
| 48 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. «Пионербол» |  |  |
| 49 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 50 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной пробы. Игра в баскетбол. |  |  |
| 51 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие специальной выносливости. Прыжки со скакалкой. Пресс за 1 мин. |  |  |
| 52 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Эстафеты с элементами спортивных игр и гимнастических упражнений. |  |  |
| 53 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие специальной выносливости и координационных способностей. Челночный бег3х10м. Стрит-бол. |  |  |
| 54 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Йога, калланетика, стретчинг. |  |  |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использовании для развития точности движения. |  |  |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Интервальный бег. |  |  |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Кроссовая подготовка. Переменный бег. |  |  |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 10-60м. |  |  |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. 2000м смешанное передвижение. |  |  |
| 60 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контроль в беге на 30м, 60м. Эстафетный бег с использованием л/а инвентаря и оборудования. |  |  |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 63 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров. Игра в футбол. |  |  |
| 64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Бег 60м, прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 65 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. Бег на 1000м,пресс за 1 мин., подтягивания, отжимания. |  |  |
| 66 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Эстафетный бег по кругу. |  |  |
| 67 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Челночный бег. |  |  |
| 68 | Прием нормативов ГТО. Водные процедуры после утренней гимнастики. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | *Тема урока* | Дата проведения  / по факту | |
| 7а | 7б |
| 1 | *Инструктаж по Нормам поведения и правилам техники безопасности на уроках физкультуры. Знакомство с организацией спортивной работы в школе.* | 05.09 | 01.09 |
| 2 | *Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Ведение дневника физической культуры.* | 07.09 | 05.09 |
| 3 | *Модуль «Легкая атлетика». Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.* | 12.09 | 12.09 |
| 4 | *Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона.* | 14.09 | 15.09 |
| 5 | *Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона.* | 15.09 | 19.09 |
| 6 | *Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег по дистанции, финиширование.* | 19.09 | 22.09 |
| 7 | *Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Развитие быстроты. Бег 30-60м. Эстафета по кругу 4х30м.* | 21.09 | 26.09 |
| 8 | *Модуль «Легка атлетика». Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники преодоления препятствий (шагом, прыжком, с опорой на руку).* | 26.09 | 29.09 |
| 9 | *Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. 8-ми минутный бег. Понятие «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».* | 28.09 | 03.10 |
| 10 | *Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места и разбега.* | 03.10 | 06.10 |
| 11 | *Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места и разбега.* | 05.10 | 09.10 |
| 12 | *Модуль «Легкая атлетика». Метание на дальность полета.* | 10.10 | 10.10 |
| 13 | *Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Метание малого мяча с разбега на дальность, бег 30м, челночный бег, прыжок в длину.* | 12.10 | 13.10 |
| 14 | *Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафеты с использованием футбольного инвентаря.* | 17.10 | 17.10 |
| 15 | *Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия игры в футбол. Вратарь и игроки линии защиты. Учебная игра 5х5.* | 19.10 | 20.10 |
| 16 | *Модуль «Спортивные игры». Футбол. Тактические действия игры в футбол. Действия игроков средней линии (полузащитники). Тактика защиты.* | 24.10 | 24.10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения  /по факту | |
| 9А | 9Б |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Здоровье и здоровый образ жизни. | 04.09 | 01.09 |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 05.09 | 05.09 |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 06.09 | 06.09 |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Стратегия бега на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. на 800м, 1500м. | 11.09 | 08.09 |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Стратегия бега на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. на 800м, 1500м. | 12.09 | 12.09 |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Стратегия бега на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. на 800м, 1500м. | 13.09 | 13.09 |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Техника преодоления препятствий. Кросс. | 18.09 | 15.09 |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование выполнения низкого старта. Виды низкого старта. | 19.09 | 19.09 |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью. | 20.09 | 20.09 |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью. | 25.09 | 22.09 |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма. | 26.09 | 26.09 |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма. | 27.09 | 27.09 |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания. | 02.10 | 29.09 |
| 14 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания. | 03.10 | 03.10 |
| 15 | Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие. | 04.10 | 04.10 |
| 16 | Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие. | 09.10 | 06.10 |
| 17 | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Техника бега по различным грунтам. | 10.10 | 10.10 |
| 18 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивные игры. | 11.10 | 11.10 |
| 19 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 16.10 | 13.10 |
| 20 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 17.10 | 17.10 |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 18.10 | 18.10 |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма. | 23.10 | 20.10 |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма. | 24.10 | 24.10 |
| 24 | Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, бег 60м, прыжки в длину с места | 25.10 | 25.10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения  /по факту | |
| 10А | 10Б |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Здоровье и здоровый образ жизни. | 04.09 | 04.09 |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 06.09 | 06.09 |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 07.09 | 07.09 |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Стратегия бега на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. на 800м, 1500м. | 11.09 | 11.09 |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Стратегия бега на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. на 800м, 1500м. | 13.09 | 13.09 |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Стратегия бега на средние дистанции. Старт с опорой на одну руку. на 800м, 1500м. | 14.09 | 14.09 |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Техника преодоления препятствий. Кросс. | 18.09 | 18.09 |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование выполнения низкого старта. Виды низкого старта. | 20.09 | 20.09 |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью. | 21.09 | 21.09 |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью. | 25.09 | 25.09 |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма. | 27.09 | 27.09 |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма. | 28.09 | 28.09 |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания. | 02.10 | 02.10 |
| 14 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания. | 04.10 | 04.10 |
| 15 | Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие. | 05.10 | 05.10 |
| 16 | Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие. | 09.10 | 09.10 |
| 17 | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Техника бега по различным грунтам. | 11.10 | 11.10 |
| 18 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивные игры. | 12.10 | 12.10 |
| 19 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 16.10 | 16.10 |
| 20 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 18.10 | 18.10 |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 19.10 | 19.10 |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма. | 23.10 | 23.10 |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма. | 25.10 | 25.10 |
| 24 | Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, бег 60м, прыжки в длину с места | 26.10 | 26.10 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ruwww.school.edu.ru<https://uchi.ru>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат IV вида».**

**МБОУ «Интернат IV вида».**

**Рассмотрено:** **Согласовано:**  **Утверждаю:**

на заседании ШМО Зам. директора по УВР Директор

протокол № 1 от «\_\_\_» \_\_\_ 2023г \_\_\_\_\_\_ Гамзагаева Ф.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.М. Габибова

Руководитель ШМО «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

**Адаптированная рабочая программа**

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

для обучающихся 9-10 классов

Составитель:

учитель физической культуры

Гусейнова Р.А.

**Махачкала ‌ 2023**