ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании ШМО учителей	на заседании Методического совета	Директор ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
Протокол № 1	Протокол № 1	_____/В.В. Балакирев/
от «27» августа 2026г.	от «28» августа 2026г.	Приказ № 81/1
		от «28» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
5-9 КЛАССЫ (1 ВАРИАНТ)

Составитель:
Венедиктова Елена Сергеевна

п. Плоскошь
2026 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
4. Устав ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
5. Положение о рабочей программе педагога ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.
Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учѐтом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 уроков в течение года, в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч,, в 7 классе — 68 ч,, в 8 классе — 68 ч,, в 9 классе 68 ч,. всего 340 уроков за 5 лет.

Класс	Виды упражнений				Всего часов
	гимнастика	легкая атлетика	подвижные игры	лыжи	
5	31	27	28	12	68
6	31	27	28	12	68
7	30	28	28	12	68
8	30	28	28	12	68
9	31	27	28	12	68

2. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты 5 классе:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

применять;
− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Достаточный уровень:
− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
− знать спортивные традиции своего народа и других народов;
− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
− знать правила техники выполнения двигательных действий;
− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Личностные результаты в 6 классе:
- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

мотивации к физической культуре, работе на результат;

- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

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

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

− участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;
− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
− знать правила техники выполнения двигательных действий;
− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты 7 классе:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Минимальный уровень:
− иметь представления о физической культуре как средстве
укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
−уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
− иметь представление о видах двигательной активности,
направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Достаточный уровень:
− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

других видов физической культуры;
− выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
− участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
−знать спортивные традиции своего народа и других народов;
− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
− знать правила техники выполнения двигательных действий;
− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты в 8 классе:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

− иметь представления о двигательных действиях;

− знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

−уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

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

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

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

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

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

Личностные результаты в 9 классе:

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

Уровни достижения предметных результатов
*по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 класс*е

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: 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;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

спортивных игр.

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе общих представлений и элементарных знаний на доступном уровне может:

• испытывать чувство гордости за свою страну;

• адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

• активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

• бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем может:

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

• слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач

• использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач;

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной взрослым деятельности способен:

• принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

• обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

• адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор

04.09.26 10:06 (MSK)

Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.
В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).
Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.
Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.
Теоретические сведения.
Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.
Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.
Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
Практический материал: построения и перестроения.
Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.
Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.
Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
Практический материал:
а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину.
г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.
Лыжная подготовка.
Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.
Практический материал.
Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
Подвижные игры.
Практический материал.
Коррекционные игры.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).
Спортивные игры.
Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.
Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.
Практический материал.
Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.
Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
Практический материал.
Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.
Настольный теннис.
Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

68 часов в год (2 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя рукам и снизу, из-за головы, через голову	1
7	Техника бега с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча Двумя руками у стены и в парах	1
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Значение утренней гимнастики	1
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
22	Упражнения с сопротивлением	1
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
29	Упражнения с гимнастическими палками	1
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

31	Упражнения со скакалками	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага Без палок и с палками	1
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
37	Одновременный бесшажный ход	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
40	Поворот махом на месте	1
41	Поворот махом на месте	1
42	Одновременный двухшажный ход	1
43	Одновременный двухшажный ход	1
44	Повороты переступанием в движении	1
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
46	Прохождение на лыжах за урок до1 км	1
47	Прохождение на лыжах за урок до1 км	1
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
51	Нижняя прямая подача	1
52	Прыжки с места в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
56	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
57	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
58	Бег на короткую дистанцию	1
59	Бег на среднюю дистанцию(300м)	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор

04.09.26 10:06 (MSK)

Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Прыжок в длину с полного разбега	1
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3кг с места на дальность	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	1
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Челночный бег 3х10 м	1
66	Эстафета 4*30м	1
67	Прыжки в длину с места	1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1

6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50 см	1
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции(300м)	1
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

	после перемещения.	
16	Нижняя прямая подача	1
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3серии прыжков по 5-10прыжков за урок).Учебная игра в волейбол	1
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3серии прыжков по 5-10прыжков за урок).Учебная игра в волейбол	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения для формирования правильной осанки	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	Одновременный двухшажный ход	1
35	Одновременный двухшажный ход	1
36	Поворот махом на месте	1
37	Поворот махом на месте	1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу100-150м	1
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу100-150м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места и в длину (2-3серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Бег на скорость до 60 м	1
58	Бег на среднюю дистанцию(400м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до2-3кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с разбега	1
63	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
64	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Челночный бег 3х10 м	1
66	Эстафета4*30м	1
67	Прыжки в длину с места	1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

3	Бег с переменной скоростью до 5мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	Бег на отрезках до 60м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции 300м	1
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	Бросок мяча по корзине двумя рукам и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты на право, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения для формирования правильной осанки	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно-временной	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

	дифференцировки и точности движений	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
35	Одновременный двухшажный ход	1
36	Одновременный двухшажный ход	1
37	Поворот махом на месте	1
38	Поворот махом на месте	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
41	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу100-150 м	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1до 2 км	1
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места в длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию (400м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Метание теннисного мяча на дальность	1
62	Метание теннисного мяча в цель	1
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор

04.09.26 10:06 (MSK)

Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

64	Ходьба на скорость 15-20мин. В различном темпе с изменением шага	1
65	Челночный бег 3х10 м	1
66	Эстафета 4*30м	1
67	Прыжки в длину с места	1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1

8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1
3	Запрыгивание на препятствие высотойдо50 -60 см	1
4	Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения	1
5	Равномерный бег 500 м	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1
10	Ведение мяча с изменением направления	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1
14	Штрафной бросок	1
15	Вырывание и выбивание мяча	1
16	Вырывание и выбивание мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1
20	Повороты направо, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения для формирования правильной осанки	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
33	Одновременный одношажный ход	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
36	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
37	Торможение и поворот «плугом»	1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Игра «Гонка на выбывание»	1
40	Игра «Гонка на выбывание»	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу100-150 м	1
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу100-150 м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади вкруг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1до 2 км	1
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор

04.09.26 10:06 (MSK)

Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

	играм.	
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
51	Нижняя прямая подача	1
52	Верхняя прямая подача	1
53	Прием мяча снизу в две руки	1
54	Прием мяча снизу в две руки	1
55	Прыжки с места и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
56	Прыжки с места и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию(400м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с разбега	1
63	Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
64	Ходьба на скорость15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Челночный бег 3х10 м	1
66	Эстафета 4*60м	1
67	Прыжки в длину с места	1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1

9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
6	Бег на 60 м	1
7	Челночный бег 3х10.	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Прыжки с места, в длину способом «согнув ноги».	1
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах	1
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча	1
16	Зонная защита.	1
17	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках Гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1
19	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
21	Упражнения на расслабление мышц. Мост из положения лежа на спине.	1
22	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1
23	Разновидности равновесий	1
24	Упражнения с обручем	1
25	Упражнения со скакалкой	1
26	Упражнения с набивными мячами.	1
27	Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

28	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
29	Преодоление полосы препятствий	1
30	Лазанье различными способами	1
31	Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Подбор лыжного снаряжения.	1
32	Основы техники спусков на лыжах	1
33	Одновременный бесшажный ход	1
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
35	Передвижение на лыжах 3 км (м), 1,5 км (д) без учета времени.	1
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
37	Поворот на месте махом назад к наружи	1
38	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
39	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
40	Прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-300м (д)	1
41	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	
42	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	
43	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабо пересеченной местности	1
44	Прохождение дистанции 3-4 км по средне пересеченной местности	1
45	Прохождение дистанции 2 км	1
46	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.	1
47	Изучение техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

48	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1
49	Парная учебная игра в настольный теннис	1
50	Верхняя прямая подача	1
51	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
52	Передача мяча в зонах	1
53	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 60 м	1
55	Бег на средние дистанции (800 м)	1
56	Челночный бег 3х10	1
57	Медленный бег 10-12 мин	1
58	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1
59	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	1
61	Прыжок в длину с места	1
62	Прыжок в длину с места	1
63	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному.	1
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
65-66	Челночный бег 3х10.	2
67-68	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

1. Учебник. Кузьмин В.В., Матвеев А.П.,Жариков С.М. Физическая культура 2 класс. М.: 1999

2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение, 2009

4. Технические средства обучения.
5. Стенка гимнастическая.
6. Скамейка гимн.
7. Маты гимн.
8. Мячи малые.
9. Скакалка гимн.
10. Палка гимн.
11. Обруч гимн.
12. Свисток
13. Сетка волейбольная.
14. Фишки.
15. Кольца баскетбольные навесные с сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи резиновые
18. Мячи футбольные
19. Мячи волейбольные

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:06 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5