

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука Тюменского муниципального округа

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЗР, ФЗК

 С.А. Пестерева

№ протокола 1

«26» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 М.В. Неупокоева

«27» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Винзилинской

СОШ им.Ковальчука

 А.Н. Филоненко

«28» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

реализующая АООП для обучающихся с УО в условиях общеобразовательного класса

Предмет

Физическая культура

Учебный год

2026-2027

Класс

8 Ж

Количество часов в год

68

Количество часов в неделю

2

п. Винзили, 2026 г.

Пояснительная записка

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с УО, далее ФАООП УО (интеллектуальные нарушения), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
3. Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) МАОУ Винзилинской СОШ им.Ковальчука
4. Учебного плана МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука, согласованного с УС протокол №4 от 28.08.2026г., принятого на заседании ПС протокол №1 от 28.08.2026г. и утверждённого приказом директора школы №135-ОД от 28.08.2026г.

1. Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета

Основной целью физического воспитания детей с умственной отсталостью является коррекция психофизических недостатков и подготовка к самостоятельной жизни через формирование элементарных двигательных навыков.

Первостепенная задача — укрепление здоровья, закаливание организма и повышение общей работоспособности. Это достигается через дозированные физические нагрузки, подобранные с учетом индивидуальных возможностей каждого учащегося.

Важным направлением выступает коррекция и компенсация нарушений физического развития: развитие координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве. Систематические занятия способствуют улучшению осанки, укреплению мышечного корсета и профилактике вторичных отклонений.

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) составляет основу практической подготовки. Эти базовые движения применяются в повседневной деятельности, быту и посильном труде.

Особое внимание уделяется развитию волевых качеств: настойчивости, дисциплинированности, умения доводить начатое до конца. Физические упражнения помогают воспитывать эмоциональную устойчивость и адекватную самооценку.

Социальная адаптация реализуется через обучение правилам поведения в коллективе, формирование навыков общения и взаимодействия во время подвижных игр и эстафет. Учащиеся осваивают понятия «команда», «соперник», «взаимопомощь».

Итоговая цель — формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой как средству укрепления здоровья и организации досуга.

2. Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка, начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане школы

В учебном плане МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы,

быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения учебного предмета.

Общие положения Планируемые результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО) представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательным процессом МАОУ Винзилинская СОШ имени Г.С.Ковальчука» и системой оценки результатов освоения обучающимися основной общеобразовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями Стандарта; выступают содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, программ воспитания и социализации, с одной стороны, и системы оценки результатов – с другой.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебнопознавательных и учебно-практических задач, которые осваивают учащиеся в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует от учащихся овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения.

В соответствии с реализуемой ФГОС ООО деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижение обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6. Содержательный раздел

Знания о физической культуре

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Формирование элементарных знаний о физической культуре осуществляется через доступные формы объяснения: короткие беседы, наглядные пособия, игровые ситуации. Учащиеся знакомятся с понятием «физическая культура» как с регулярными занятиями, укрепляющими здоровье.

Дети усваивают названия частей тела, учатся показывать их на себе и на картинках. Это развивает телесную ориентировку, необходимую для выполнения упражнений. Параллельно вводятся простейшие правила гигиены: мытье рук после занятий, использование личного полотенца, опрятный внешний вид.

Большое внимание уделяется правилам безопасного поведения в спортивном зале и на улице. Учащиеся запоминают, что нельзя толкаться, выбегать без разрешения, брать инвентарь без команды учителя. Эти навыки формируются через многократное повторение и поощрение правильных действий.

Знания об инвентаре ограничиваются практическим знакомством: мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка. Дети учатся называть предметы, правильно их держать и убирать на место. Сведения о спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол) даются в самом общем виде — как игры с мячом, в которые играют командой.

Особое место занимает работа над осанкой: учащиеся учатся правильно сидеть за партой, стоять, ходить. Им объясняют, что красивая спина — признак здоровья. Дыхательные упражнения вводятся как способ успокоиться после бега или игры.

Итоговые занятия включают повторение изученного в форме викторин и бесед, что закрепляет полученные знания и повышает мотивацию к дальнейшим занятиям физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Физическое совершенствование

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата по образовательной области «Физическая культура». В настоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

7. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, знакомство с инвентарем	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1
2.	Что такое физическая культура	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1

			и способы их улучшения.	
3.	ОРУ с флажками.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1
4.	Бег в медленном темпе.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/1
5.	Ходьба с заданиями	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания;	https://www.gto.ru/

			• осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
6.	Ходьба с заданиями	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/1
7.	Бег с высоким подниманием бедра	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://www.gto.ru/

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
8.	Подвижные игры с бегом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.gto.ru/
9.	Подвижные игры с бегом	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/1
10.	Прыжки через линию.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся	https://www.gto.ru/

			теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
11.	Прыжки через линию.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/1
12.	Прыжки на двух ногах на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;	https://www.gto.ru/

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
13.	Эстафеты с предметами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/1
14.	Эстафеты с предметами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.gto.ru/
15.	Эстафеты с предметами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1

			• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
16.	Метание на дальность.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
17.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1

18.	Зачем нужна зарядка	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1
19.	Что такое здоровье.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1
20.	Упражнения для профилактики утомления	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1

			процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
21.	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1
22.	Правила безопасности на гимнастик	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1

			и способы их улучшения.	
23.	Равновесие	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1
24.	Акробатические элементы (упрощенно).	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/gymnastics/1
25.	Акробатические элементы (упрощенно).	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания;	https://www.gto.ru/

			• осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
26.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.gto.ru/
27.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
28.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1
29.	Упражнения с обручем.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1
30.	Упражнения с мячом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1

			теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
31.	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/sci/physical_culture/1
32.	Переноска и надевание лыж	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах;	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193

			• анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
33.	Строевые упражнения с лыжами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193
34.	Строевые упражнения с лыжами.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193
35.	Ступающий шаг на ровной площадке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план;	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193

			• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
36.	Ступающий шаг на ровной площадке	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193
37.	Передвижение ступающим шагом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193

			выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
38.	Передвижение ступающим шагом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193
39.	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193
40.	Скользкий шаг (упрощенно).	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить	https://fizkultura.ru/taxonomy/term/193

			план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
41.	Скользкий шаг (упрощенно).	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.gto.ru/
42.	Повороты переступанием на месте.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;	https://www.gto.ru/

			• соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
43.	Передвижение по кругу в медленном темпе	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1
44.	Броски мяча вверх и ловля.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1
45.	Броски мяча вверх и ловля.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1

			планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
46.	Передача мяча одной рукой снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1
47.	Передача мяча одной рукой снизу	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1

			возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
48.	Броски мяча в кольцо с близкой дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1
49.	Броски мяча в кольцо с близкой дистанции	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1
50.	Бросок мяча в корзину одной	1	• формулируют тему урока и учебную	https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1

	рукой со штрафного		задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
51.	Игровые упражнения с мячом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
52.	Держание и передача мяча двумя руками сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1

			• прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
53.	Держание и передача мяча двумя руками сверху	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
54.	Броски мяча вверх и ловля	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1

55.	Передача мяча в парах с места.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
56.	Передача мяча в парах с места	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
57.	Передача мяча в парах с подбрасыванием	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1

			процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
58.	Игровые упражнения с мячом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
59.	Игровые упражнения с мячом.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности	https://www.fizkult-ura.ru/sci/selection/1

			и способы их улучшения.	
60.	Катание мяча ногой по полу.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1
61.	Остановка мяча ногой.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1
62.	.Ведение мяча ногой по прямо	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания;	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1

			• осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
63.	Ведение мяча по кругу и между предметами	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1
64.	Удар по неподвижному мячу с места	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1

			результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
65.	Эстафеты с ведением мяча.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1
66.	Подвижные игры с элементами футбола	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности во время спортивных игр; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	https://www.fizkultura.ru/sci/selection/1
67.	Метание малого мяча с места.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся	https://www.gto.ru/

			теоретические знания; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
68.	Итоговое занятие. Подвижные игры с бегом.	1		
			Итого:	68

8. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. - М.: Просвещение, 2013.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО , 2004. – 152 с.
3. Данилова Л.А., Стока К., Казицына Г.Н. Особенности логопедической работы при детском церебральном параличе: Методические рекомендации для учителей и родителей. – СПб., 2000.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19 .12.2014г. №1598)
5. Коноваленко С.В. Особенности конструктивной деятельности дошкольников с церебральными параличами: Монография. – М., 2006
6. Грабенко Т.М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2012.- 64с
7. Кононова Н.Г. Коррекция нарушенных функций у детей с церебральным параличом средствами музыки: пособие для учителя-дефектолога. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008.
8. Обучение и коррекция развития школьников с нарушениями движений: Метод. пособие. Сост. И.А. Смирнова / Под ред. Л.М. Шипицыной. – Спб., 1995.