

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО "Карсунский район"**

**МКОУ Новопогореловская СШ им. Л.И. Буинцева**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

межпредметного цикла

 Зубрилин М.А.

Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по учебной части

 Шадрикова М.А.

Протокол ШМС №1 от  
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Горевалова Н.Ю.

Приказ № 135 от «29» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

обучающихся по АООП образования обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

Автор: Волкова Г.В.,

учитель

С.Новое Погорелово, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	3
ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	8
ПРИЛОЖЕНИЕ	9

Данная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки №1599 от 19.12.2014г. и Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) МКОУ Новопогореловской СШ имени Л.И. Буинцева, утверждённой приказом директора школы №339 от 26.08.2021, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения АООП.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования

позволяет реализовать в процессе преподавания физической культуры современные подходы к достижению личностных и предметных результатов обучения, сформулированных в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями;

является основой для разработки календарно-тематического планирования с учётом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1 доп., 1-4 классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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:**

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;

— воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

— формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

— формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; 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 и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная 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 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *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 школы.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Учебным планом на изучение физической культуры отводится:

Класс	Количество часов в неделю при инклюзивном обучении в неделю	Всего часов за год при инклюзивном обучении	Количество часов при обучении на дому	Всего часов за год при обучении на дому
5 класс	3	102	1	34

6 класс	3	102	1	34
7 класс	3	102	1	34
8 класс	3	102	1	34
9 класс	3	102	1	34
ВСЕГО за 5-9 классы	15	510	5	170

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Совокупность личностных и предметных результатов составляет содержание жизненных компетенций обучающихся.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты отражают следующее:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты освоения должны отражать:**

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; 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;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *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 (корректирующие 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; 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.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## ***Лыжная подготовка***

### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические 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 и др.

## ***Спортивные игры***

### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **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.

### *Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (инклюзивное обучение)

Тематическое планирование составлено на 34 учебных недели с учётом выходных праздничных дней: 4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контр.р.	
1	Основы знаний о физической культуре			
2	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
3	Спортивные игры	11	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
4	Гимнастика	21	1	
5	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	21	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
6	Спортивные игры	14	1	
7	Лёгкая атлетика и подвижные игры	18	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс (инклюзивное обучение)

Тематическое планирование составлено на 34 учебных недели с учётом выходных праздничных дней: 4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контр.р.	
1	Основы знаний о физической культуре			
2	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
3	Спортивные игры	11	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
4	Гимнастика	21	1	
5	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	21	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
6	Спортивные игры	15	1	
7	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс (обучение на дому)**  
**Общее количество часов скорректировано с учётом государственных праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 33 часа**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	тесты	зачёты	
1.	Гимнастика	2			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>

2	Лёгкая атлетика	12	1	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
3	Лыжная подготовка	8	1	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Подвижные игры	6	1	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5	Спортивные игры	5	0	0	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
	ИТОГО	33	3	3	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (обучение на дому)

Общее количество часов скорректировано с учётом государственных праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 32 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Тесты	Зачёты	
					<a href="http://school.yandex.ru">http://school.yandex.ru</a> <a href="http://www.nic-snail.ru">http://www.nic-snail.ru</a>
1	Гимнастика	6		1	<a href="http://zerkalenok.ru">http://zerkalenok.ru</a>

2	Лёгкая атлетика	10		1	<a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a>
3	Лыжная подготовка	7		1	<a href="http://www.nic-snail.ru">http://www.nic-snail.ru</a> <a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
4	Подвижные игры	4	1		<a href="http://school.yandex.ru">http://school.yandex.ru</a>
5	Спортивные игры	5	1		<a href="http://suhin.narod.ru">http://suhin.narod.ru</a>
ИТОГО		32	2	3	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (инклюзивное обучение)**  
**Общее количество часов скорректировано с учётом государственных**  
**праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 99**  
**часов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	
1	<i>Гимнастика</i>	12		
	Теоретические сведения	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
	Практический материал	8	1	
2	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	Теоретические сведения	4		
	Практический материал	8	1	
3	<i>Лыжная подготовка</i>	13		
	Теоретические сведения	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
	Практический материал	9	1	
4	<i>Подвижные игры</i>	12		
	Теоретические сведения	4		
	Практический материал	8	1	
5	<i>Спортивные игры</i>	50		
	<i>Баскетбол</i>	13		
	Теоретические сведения	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
	Практический материал	10	1	
	<i>Волейбол</i>	13		
	Теоретические сведения	3		
	Практический материал	10	1	
	<i>Настольный теннис</i>	12		
	Теоретические сведения	2		
	Практический материал	10	1	
	<i>Хоккей на полу</i>	12		
	Теоретические сведения	2		
	Практический материал	10	1	
	Итого	99	8	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс (обучение на дому)**

## Физическая культура

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практи ческая	
1	Повторение	1	1		
2	Легкая атлетика	5			<a href="http://www.fipi.ru/">http://www.fipi.ru/</a>
3	Гимнастика	10	1	1	<a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>
4	Подвижные игры	10		0	<a href="http://webpractice.cm.ru">http://webpractice.cm.ru</a>
5	Волейбол	7	1	1	
ИТОГО		33	3	5	
ВСЕГО					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс (инклюзивное обучение)**  
**Общее количество часов скорректировано с учётом государственных**  
**праздничных выходных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая) и составляет 99**  
**часов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	
1	<i>Гимнастика</i>	12		
	Теоретические сведения	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
	Практический материал	8	1	
2	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	Теоретические сведения	4		
	Практический материал	8	1	
3	<i>Лыжная подготовка</i>	13		
	Теоретические сведения	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
	Практический материал	9	1	
4	<i>Подвижные игры</i>	12		
	Теоретические сведения	4		
	Практический материал	8	1	
5	<i>Спортивные игры</i>	50		
	<i>Баскетбол</i>	13		
	Теоретические сведения	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
	Практический материал	10	1	
	<i>Волейбол</i>	13		
	Теоретические сведения	3		
	Практический материал	10	1	
	<i>Настольный теннис</i>	12		
	Теоретические сведения	2		
	Практический материал	10	1	
	<i>Хоккей на полу</i>	12		

	<b>Теоретические сведения</b>	2		
	<b>Практический материал</b>	10	1	
	<b>Итого</b>	99	8	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Литература для учителя: ЭОР**

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

**Оборудование для уроков:**

Скакалки,

Мячи,

Кегли,

Обручи.

## **Приложение**

**ТЕСТЫ ПО ПИОНЕРБОЛУ С УЧЕТОМ ВОПРОСОВ ПО ЗОЖ.**

### 7 класс

1. В каких продуктах находится витамин С:  
а) шиповник, лимон, квашеной капусте, смородине  
б) молоко, масло, печень
2. В каких продуктах находится витамин Д:  
а) белый хлеб, пирожные, яблоко  
б) рыба, печень, сливочное масло, ржаной хлеб
3. При определении осанки, сколько точек соприкосновения со стеной имеет человеческое тело:  
а) 3; б) 4; в) 5
4. Какой полный состав игроков может иметь команда по пионерболу:  
а) 4; б) 5; в) 6;
5. Какое минимальное количество запасных игроков должна иметь играющая команда:  
а) 2; б) 4; в) 1
6. Чем отличается пионербол от волейбола:  
а) мячом, площадкой  
б) правилами игры
7. Какое количество очков должна набрать команда для победы в первой партии:  
а) 20; б) 25; в) 15;
8. Как называется последний мяч в партии:  
а) последний;  
б) контрольный;  
в) матчбол;  
г) победный;
10. Можно ли играть в пионербол двумя мячами одновременно:  
а) да;  
б) нет;

Количество набранных баллов: **10** баллов - оценка – 5; **9,8** баллов - оценка – 4; ниже **7**- оценка- 3.

Расчет в % отношении по выполнению теста: 100% - выполнение 10 вопросов, X % - выполнение по факту.

Расчет: 100 умножаем на результат выполненного теста и делим на количество вопросов теста. Получаем в % отношении выполнение теста. Например:  $\frac{100 \times 8}{100} = 80\%$

### Тесты по баскетболу

#### 8 класс

Упражнения в жонглировании одним мячом:

1. Вращение мяча на пальце (свечка)
2. Вращение мяча вокруг шеи
3. Вращение мяча вокруг тела
4. Вращение мяча вокруг ноги
5. Двусторонняя ловля
6. Восьмерка
7. Пронес мяча слева направо и справа налево под ногой в движении
8. Удар мяча о пол с хлопком перед собой, бросок мяча через голову, с поворотом и ловлей
9. «АРКА» - бросок со спины и ловля мяча спереди и наоборот

Упражнения в жонглировании двумя мячами:

1. Мяч на мяче
2. Подбивание верхнего мяча нижним
3. Ловля пирамидки

#### 4. Попеременная ловля пирамидки

Упражнения в ведении мяча на месте:

1. В стену
2. Вверх- вниз. Чередование низкого и высокого отскока мяча при ведении в движении

Упражнения в ведении мяча:

1. «Броуновское движение»
  2. «По линиям»
  3. Ведение спиной вперед при низком и высоком движении
- 

### Тесты по баскетболу

#### 9 класс

Упражнения в жонглировании одним мячом:

1. Вращение мяча на пальце (свечка)
2. Вращение мяча вокруг шеи
3. Вращение мяча вокруг тела
4. Вращение мяча вокруг ноги
5. Двусторонняя ловля
6. Восьмерка
7. Пронос мяча слева направо и справа налево под ногой в движении
8. Удар мяча о пол с хлопком перед собой, бросок мяча через голову, с поворотом и ловлей
9. «АРКА»-бросок со спины и ловля мяча спереди и наоборот

Упражнения в жонглировании двумя мячами:

1. Мяч на мяче
2. Подбивание верхнего мяча нижним
3. Ловля пирамидки
4. Попеременная ловля пирамидки

Упражнения в ведении мяча на месте:

1. В стену
2. Вверх- вниз. Чередование низкого и высокого отскока мяча при ведении в движении
3. Переводы перед собой на месте: стоя в параллельной стойке, вести мяч сбоку одной рукой переводя его перед собой с руки на руку;

Упражнения в ведении мяча в движении:

1. «Броуновское движение»
2. «По линиям»
3. Ведение спиной вперед при низком и высоком движении
4. Переводы перед собой в движении: вести мяч изменяя направления движения с переводом с переводом перед собой.