

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 27.08.2025 г.
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И

«Принято»
педагогическим советом
протокол №1
от 28.08.2025 г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н..

«Утверждено»
приказ по школе №131
от 28.08.2025 г .
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа
учебного предмета «Физкультура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
для обучения лиц
с ограниченными возможностями здоровья
(умеренная, глубокая умственная отсталость)

г. Костомукша, 2025 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физкультура» для обучающихся 12 класса с глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ КГО «СОШ №2 им.А.С.Пушкина»

Рабочая программа разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе программ:

- *Физическая культура*. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев) 5-9 классы. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы/ Под ред. Бгажноковой И. М. – М: Просвещение, 2010. - 290 с.
- *Физкультура 10-12 классы*. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебники по предмету федеральным перечнем не предусмотрены. Рабочая программа ориентирована на использование учебников общеобразовательной школы и методической литературы для специальных (коррекционных) учреждений.

Программа по физкультуре для обучающихся 12 класса коррекционной школы является продолжением программы 5— 9, 11 классов, нацелена на формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) старшего школьного возраста.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения,

которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Необходимо знание структуры дефекта каждого ученика, его потенциальных возможностей и специфических нарушений, данные врачебных осмотров, текущее состояние здоровья. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы. Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Программа ориентирована на решение основных задач физического воспитания.

Цель: Основная цель предмета физкультура состоит в подготовке обучающихся к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи: Основные задачи изучения предмета:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 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 внеурочной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

I.

Общая характеристика предмета

В программу по физкультуре включены следующие разделы: *гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.*

Особенностью программы в 11 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка).

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В старших классах на уроках физкультуры систематически проводится работа по развитию таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, исходим из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся класса. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли усовершенствовать основные двигательные умения и навыки и включить их в произвольную деятельность.

На уроках физкультуры осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход в обучении через учет двигательных и интеллектуальных способностей обучающихся.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Межпредметные связи:

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега; вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Биология: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

Национально-региональный компонент программы реализуется через включение в содержание программного материала лыжной подготовки и народных игр Карелии.

Основной формой организации занятий по физкультуре является урок, состоящий из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). На уроках используются следующие методы:

- словесные (сообщение задания, краткий рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, беседа, инструктирование, словесные оценки - похвала, поощрение с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков);
- демонстрации (показ упражнения, движений);
- методы разучивания упражнения в целом и по частям;

- методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств в форме тренировочных упражнений (методы стандартного непрерывного упражнения, стандартного интервального упражнения, переменного упражнения);
- игровой и соревновательный методы. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес обучающихся к урокам физкультуры.

II. Место предмета в учебном плане.

В учебном плане 11 класса предмет «Физкультура» представлен в Региональном (национальном) компоненте образовательной области «Физкультура (спортивная подготовка)», продолжает курс физкультуры 5-9, 10-11 классов. Срок реализации 1 год, 1 час в неделю (34 часа в год).

III. Личностные и предметные результаты освоения предмета.

Планируемые **предметные** результаты реализации программы по разделам.

Гимнастика:

Учащиеся должны знать:

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
 - составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса; - выполнять любой опорный прыжок.

Легкая атлетика:

Знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
 - как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Уметь:

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
 - бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (300, 400) на время; - прыгать в длину и высоту с полного разбега;
 - метать малый мяч на дальность; - бежать кросс на 800, 1500 м.

Спортивные игры:

Знать:

- как организовать любительскую (дворовую) команду по баскетболу, волейболу с целью проведения активного отдыха; - правила игры и судейства баскетбола и волейбола.

Уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.
- выполнять прямой нападающий удар; -блокировать нападающие удары.

Лыжная подготовка

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта; - технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах, преодоление бугров и впадин;
- спуск в средней и высокой стойке;
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 2 км (девочки), дистанцию до 3 км (мальчики).

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются следующие умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система оценки планируемых результатов.

Требования к оценке планируемых результатов по программе, а также порядок, формы и периодичность текущего, промежуточного, годового и итогового контроля обучающихся регламентируется «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 10 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Усвоение программного материала осуществляется через текущий контроль, который реализуется на каждом уроке через наблюдение за усвоением материала с учетом скорости и качества овладения навыком, активности обучающегося на уроке.

По мере прохождения программного материала осуществляется контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью обучающихся. Проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес,

объем груди), записываются в Паспорт здоровья каждого обучающегося. Выводы по динамике физического развития и двигательной активности обучающегося фиксируются в Карте индивидуального психолого-педагогического и медико-социального развития обучающегося.

IV. Содержание предмета.

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. 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.

Гимнастика и акробатика.

Теоретические сведения.

Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- упражнения на осанку (формирование и укрепление правильной осанки);
- упражнения на дыхание; - упражнения в расслаблении мышц;
- основные движения головы, конечностей, туловища (для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными мячами; со скакалками; гантелями; упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения; - повторение всех видов равновесия;

- лазание по канату и перелезание через препятствие различной высоты;
- опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

- Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

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; на лыжах; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

V. Тематическое планирование

<i>Распределение учебного материала по разделам программы. Всего 34 часа</i>
Легкая атлетика
Гимнастика, элементы акробатики
Лыжная подготовка
Подвижные и спортивные игры: подвижные игры баскетбол волейбол

Календарно-тематическое планирование. (Приложение).

VI. Учебно-методическое и материальное обеспечение образовательного процесса.

Литература для учителя:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». — М.: Омега — Л., 2014. — 134 с.
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденный приказом №1599 МО и науки РФ от 19.02.2014г. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>
3. «Примерная адаптированная основная образовательная программа (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. — Сб.1. — 224 с.
5. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития. [Текст]: учеб. пособие / Н.О.Рубцова, В.И.Ильин. — М: Издательство «РГУФК», 2004. — 287 с.
6. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. [Текст]: учеб. пособие / С.И. Веневцев, А.П. Дмитриев. — М: Советский спорт, 2004. — 104 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие/Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев/ Под редакцией профессора С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. — 296 с.
8. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М.. В дружбе со спортом. — М.: Издательство ГНОМ «Д», 2003. — 168 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. — М: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. — 184 с.

10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Методическое пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. — 96 с.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии./ Под редакцией Л.В.Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002. — 157 с.
12. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. - 207 с.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: [учебник] / [под ред. Л.В.Шапковой]. - М.: Советский спорт, 2007. - 608 с.

Материальное обеспечение

1. *Спортивный зал*, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, 2-х и 3-х- колесные велосипеды, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.
2. *Лыжная база*, оснащенная спортивным инвентарём: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
3. *Спортивная площадка* для бега, прыжков, подвижных игр.
4. *Тренажерный зал* (силовые тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры, гантели, гири, штанги);
5. Комната для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Тематическое планирование. Физкультура. 12 класс

<i>№</i>	Раздел программы	Кол-во часов	Содержание деятельности	Цель	Минимум ЗУН
I.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	22	ТБ на уроках лёгкой атлетики	Формирование знаний и представлен	Знания: - оказание первой помощи при ушибах, переломах;

1.1	<i>Бег</i>	8	<p>Бег на скорость 100м. Бег на 60м - 4 раза за урок. Бег на 100м - 3 раза за урок. Эстафетный бег с палками до 100м Медленный бег до 10-12 мин. Бег на средние дистанции (800м) Кросс: 800м, 1000м.</p>	<p>ий учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке. Развитие быстроты, выносливости</p>	<p>-требования к спортивной одежде, обуви; - как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку. Умения: - бегать в медленном темпе 12-15 минут; - бегать на короткие дистанции (100-200м), средние и длинные дистанции (300-400м) на время; - бежать кросс 800, 1000м;</p>
1.2	<i>Прыжки</i>	8	<p>Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивания».</p>	<p>Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при проведении прыжков. Развивать прыгучесть, совершенствовать технику прыжков.</p>	<p>- прыгать в длину и высоту с полного разбега; - метать малый мяч на дальность и в цель; - метать гранату на дальность и в цель.</p>

1.3	Метание	6	Метание малого мяча (100-150г) с разбега. Метание деревянной гранаты с разбега в цель и на дальность.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на площадке при метании мяча и гранаты. Развивать координацию движений в пространстве, ловкость, силу рук	
II.	ГИМНАСТИКА 10	ТБ на уроках гимнастики	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на площадке при занятиях гимнастическими	Знания: - требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики; - причины нарушения осанки; - что такое фланг, интервал, дистанция; - виды гимнастики в школе; - правила соревнований по спортивной	
2.1	Строевые упражнения	Неск.ур.			
2.2	Упражнения без предметов	1			
2.3.	Общеразвивающие и корригирующие	Неск.ур			

	<i>упражнения с предметами</i>		упражнениями.	гимнастике; -обнаружить ошибку у товарища, помочь её исправить. Умения: . выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами;
2.4.	<i>Элементы акробатики</i>	2	Развитие координации	
2.5.	<i>Простые и смешанные висы и упоры.</i>	1	движений в	
2.6.	<i>Переноска груза и передача предметов.</i>	2	пространстве,	
2.7.	<i>Лазание и перелезание.</i>	2	гибкости, ловкости, силы.	
2.8.	<i>Равновесие</i>	1	Развитие правильной	
2.9.	<i>Опорный прыжок</i>	2	осанки. Формирование понимания механизма	

2.10	Упражнения на развитие координации, ориентировки в пространстве, быстроты реакции	2	<p>правильного дыхания. Формирование умения снятия мышечного напряжения с помощью специальных упражнений.</p>	<p>- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; - показать выполнение упражнений учащимся на уроке.</p>
			<p>Формирование умения ориентироваться в пространстве. Развитие гибкости, ловкости, силы.</p>	
			<p>Развитие силы рук, плечевого пояса, мышц брюшного пресса.</p>	
			<p>Формирование навыка передачи предметов и переноски груза.</p>	
			<p>Формирование навыка лазания по гимнастической стенке, по канату, перелезание через препятствия.</p>	
			<p>Формирование умения держать равновесие на полу, на гимнастической</p>	

III.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	<p>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Сочетание различных видов лыжного спорта на слабопересечённой местности.</p> <p>Совершенствование техники изученных ходов.</p> <p>Поворот на месте махом назад кнаружи.</p> <p>Спуск в средней и высокой стойке.</p> <p>Преодоление бугров и впадин.</p> <p>Поворот на параллельных лыжах.</p> <p>Прохождение на скорость отрезка до 100м (4-5 раз за урок).</p> <p>Прохождение дистанции 3-4 км.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км на время.</p>	<p>Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Развивать быстроту и выносливость при передвижении на лыжах</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - лыжные мази, их применение; - виды лыжного спорта; - правила соревнований по лыжным гонкам. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Преодолевать на лыжах дистанцию 2 км - выполнять поворот на параллельных лыжах
------	-------------------	----	---	--	--

IV.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	16	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Игры на лыжах.		Знания: - правила игры; Умения: - соблюдать правила игры; -самостоятельно организовать игру;-организовать судейство в подвижных играх
V.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Инструктаж по ТБ на	Формирование знаний	Знания:	

5.1.	Баскетбол	уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Штрафной бросок. Зонная защита.	и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях баскетбола.	- санитарно-гигиенические требования при занятиях баскетболом; - правила игры в баскетбол; - права и обязанности игроков. Умения: - ловить мяч двумя руками с последующим ведением и остановкой; - вести мяч с обводкой препятствий; - бросать мяч в корзину; - играть в баскетбол по правилам
------	-----------	---	--	--

5.2.	Волейбол	10	<p>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</p> <p>Стойка и перемещение волейболиста.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Блокирование нападающих ударов.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях волейболом.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наказания при нарушении правил игры; - судейство игры, соревнований; - оформление заявки на участие в соревнованиях. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передавать мяч двумя руками сверху и снизу; - выполнять прямую подачу сверху и снизу; - выполнять прямой нападающий удар через сетку; - блокировать нападающие удары.
------	----------	----	--	---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026