

**Министерство труда и социального развития
Краснодарского края**

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края «Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»**

СОГЛАСОВАНА

педагогическим советом ГАОУ КК
«Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»
(протокол от 28.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГАОУ КК
«Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением»
от 29.08.2025 № 109

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: основное общее, 10-11 класс

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов: 102 ч; 3 ч в неделю

Учитель: Фомишин Юрий Борисович

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением» (протокол педсовета от 28.08.2025 г. №1)

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 6 классов разработана на основе:

- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);

- государственного образовательного стандарта образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) (ред. от 08.11.2022);

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГАОУ КК Новолеушковской школы-интерната с профессиональным обучением (протокол педсовета № 1 от 28.08.2025).

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Предметная область: физическая культура.

Основные задачи реализации содержания:

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

– Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.

– Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.

– Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

– Развить чувства темпа и ритма, координации движений.

– Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

– Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

3. Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3
Количество часов в год, ч	102	102

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

– 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 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 направления;

– 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.

В области познавательной культуры:

– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знания 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 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 и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного материала

Основы знаний:

- понятие спортивной этики;
- отношение к своим товарищам по классу, команде;
- правила безопасности на уроке физической культуры.

Лёгкая атлетика:

- спортивная ходьба;
- ходьба с ускорением;
- бег 100м;
- бег на средние дистанции;
- метание малого мяча;
- прыжки;
- ходьба с преодолением препятствий;
- эстафетный бег
- совершенствование эстафетного бега;
- кросс до 800 - 1000м.
- бег с препятствиями;
- бег на длинные дистанции.

Гимнастика:

- строевые упражнения;
- прыжок через козла, через коня;
- равновесие;
- лазание и перелезание.

Акробатика:

- кувырки вперёд;
- стойка на лопатках;
- шпагат.

Спортивные игры:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол.

5. Содержание учебного курса 10-11 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и теоретическую часть	
			теория	практика
1.	Легкая атлетика	42	7	17
2.	Гимнастика с элементами акробатики	30	3	27
3.	Спортивные игры.	30	5	25

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 12 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 100 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места одной рукой.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после

консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ВОЛЕЙБОЛ

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар в прыжке.

Приём, передача мяча.

Подача мяча нижняя, верхняя.

Блокировка.

Розыгрыш мяча на три паса.

Учебная игра.

БАСКЕТБОЛ

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

ФУТБОЛ

Правила игры в футбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении футболу.

Основная стойка; передвижения.

Ведение мяча.

Остановка и передача мяча.

Удары по воротам.

Судейство.

Игра вратаря.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола, футбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 100 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по физической культуре*

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145

двумя ногами (см.)							
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8	
Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15	
Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40	

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Тематическое планирование 10-11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов,ч.
Лёгкая атлетика		18
1	Вводный урок. Техника безопасности, прыжки в длину с места, бег 100м	1
2	Техника бега на 100м	1
3	Бег на скорость 100м	1
4	Эстафетный бег (4 по 100м)	1
5	Бег 60м., эстафетный бег	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
7	Оценить прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
9	Прыжок в высоту способом «перешагивания», подтягивание на перекладине	1
10	Оценить прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
11	Метание малого мяча в вертикальную цель	1

12	Метание малого мяча на дальность, прыжки на одной ноге через препятствия	1
13	Оценить метание малого мяча, подтягивание на перекладине	1
14	Оценить подтягивание на перекладине, поднимание туловища	1
15	Прыжки со скакалкой на месте, эстафета	1
16	Ходьба группами на перегонки, эстафета	1
17	Толкание набивного мяча, челночный бег	1
18	Урок подвижных игр	1
Кроссовая подготовка.		9
19	Медленный бег 15 минут, подвижная игра	1
20	Медленный бег 15 минут, прыжковые упражнения	1
21	Медленный бег 15 минут, прыжковые упражнения	1
22	Кроссовая подготовка 800м., преодоление препятствий	1
23	Кроссовая подготовка 800м., игра в волейбол	1
24	Кроссовый бег 1000м., игра в волейбол	1
25	Оценить бег 1000м., эстафета	1
26	Ходьба в быстром темпе до 2 км., развитие выносливости	1
27	Кроссовая подготовка, контрольный урок	1
Спортивные игры		22
28	Техника безопасности; правила игры в волейбол; приём мяча снизу	1
29	Приём и передача мяча в парах, верхняя прямая подача	1
30	Приём и передача мяча в парах, верхняя прямая подача	1
31	Оценить верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар	1
32	Прямой нападающий удар, подача мяча в зоны	1
33	Подача мяча в зоны, учебная игра	1
34	Подача мяча в зоны, учебная игра	1
35	Оценить подачу мяча в зоны, блокирование	1
36	Блокирование, учебная игра	1
37	Учебная игра волейбол	1
38	Техника безопасности, правила игры в баскетбол, стойки и перемещения	1
39	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо, учебная игра	1
40	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой, эстафета	
41	Передача мяча от груди в парах, подвижная игра	1

	«Передача мячей»	
42	Ведение мяча с обводкой препятствий, подвижная игра «Передача мячей»	1
43	Ведение мяча с обводкой препятствий, эстафета	1
44	Оценить ведение мяча с обводкой препятствий, прыжки со скакалкой 60с	1
45	Прыжки со скакалкой 60с., игра по упрощённым правилам	1
46	Подбирание мяча от щита, броски мяча в корзину	1
47	Подбирание мяча от щита, броски мяча в корзину	1
48	Оценить подбирание мяча от щита, броски мяча в корзину	1
49	Ведение мяча в беге, оценить броски мяча в корзину	1
Гимнастика. Акробатика		30
50	Техника безопасности, строевые упражнения в движении	1
51	Строевые упражнения в движении; кувырок вперёд, назад из положения сидя	1
52	Стойка на лопатках, кувырок вперёд	1
53	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лёжа на спине	1
54	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад	1
55	Упражнения в равновесии, кувырок назад	1
56	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок	1
57	Игры-эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1
58	Строевые упражнения с элементами гимнастики	1
59	Техника прыжка через «козла»	1
60	Техника прыжка через «козла»	1
61	Ходьба по бревну	1
62	Упражнения для развития гибкости, техника приземления	1
63	Стойка на голове, кувырок вперёд	1
64	Кувырок назад, гимнастический элемент «ласточка»	1
65	Прыжок через коня, техника отталкивания	1
66	Мост из положения лёжа на спине	1
67	Группировка, перекаты в группировке	1
68	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
69	Тест на гибкость, развитие координации движения	1
70	Техника стойки на лопатках	1
71	Кувырок назад, прыжок через козла	1
72	Кувырок назад, прыжок через козла	1

73	Техника лазания по канату	1
74	Лазание по канату	1
75	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
76	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
77	Строевые упражнения на месте, размыкание	1
78	Строевые упражнения в движении	1
79	Урок подвижных игр и эстафет	1
Спортивные игры		8
80	Техника безопасности, стойки и перемещения	1
81	Ведение мяча, игра вратаря	1
82	Перемещения и передачи мяча, выбивание мяча у нападающего	1
83	Ведение мяча, удары по воротам	1
84	Тактика свободного нападения, удары по воротам	1
85	Игра 2*1, 3*2; тактические действия в защите	1
86	Ведение мяча, удары по воротам	1
87	Учебная игра, судейство	1
Лёгкая атлетика		9
88	Техника безопасности, прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание», броски набивного мяча	1
90	Оценить прыжок в высоту способом «перешагивание», эстафеты	1
91	Метание нескольких малых мячей в различные цели	1
92	Оценить метание нескольких малых мячей в различные цели	1
93	Оценить прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине	1
94	Бег с ускорением 100м., прыжки со скакалкой	1
95	Метание малого мяча на дальность, приседание на одной ноге	1
96	Урок подвижных игр и эстафет	1
Кроссовая подготовка		6
97	Техника безопасности, техника бега по прямой	1
98	Кроссовый бег в течении 8-10мин., эстафета	1
99	Бег по пересечённой местности 8-10мин.	1
100	Бег на 1000м. – девочки; 1500м. – мальчики на время	1
101	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости	1
102	Бег в равномерном темпе 12мин., подвижная игра	1

6. Материально – техническое обеспечение

Примерная программа основного общего образования по физической

Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.

Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.


Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

СОГЛАСОВАНА


протокол заседания методического объединения учителей начальных классов, физической культуры, музыки, рисования (изобразительного искусства), педагогов-организаторов ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением»

от «27» августа 2025 года №1

 С.Н. Посухова
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УМР

 Н.Н. Мизильская
«27» августа 2025 года