

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация МО "Куйбышевский район"

МКОУ Мокровская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Плющенко В.А.
Приказ №42-01
от 30.08.2024г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для детей с ДЦП

учебного курса

«Физическая культура»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

с.Мокрое 2024 г.

1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа для детей с ДЦП по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- требований федерального государственного образовательного стандарта
- рекомендаций Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях детей с ДЦП, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Целью образования в области физической культуры у учащихся с ДЦП является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Данная рабочая программа раскрывает закономерности, основные принципы и особенности методики адаптивной физической культуры в работе с детьми с детским церебральным параличом. Содержит сведения о влиянии основного дефекта на состояние двигательной и психической сферы детей, средствах и методах коррекции нарушений, об особенностях форм организации занятий физическими упражнениями.

Коррекционная работа в данной программе направлена на укрепление здоровья, ликвидацию или стойкую компенсацию нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенную адаптацию организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; повышению физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера).

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта,

подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация — для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт — для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация — для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В рамках реализации данной программы ценностные ориентиры направлены на укрепление здоровья, ликвидацию или стойкую компенсацию нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенную адаптацию организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; повышению физической и умственной работоспособности; закаливанию и повышению сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных 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 долговую 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 приобретает 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, аргументированно 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.

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, накоплению 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.

6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в

технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам. Технические базовые элементы баскетбола.* Волейбол. *Игра по правилам. Технические базовые элементы волейбола.* Футбол. *Игра по правилам. Технические базовые элементы футбола.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание. Подводящие упражнения для изучения различных способов плавания. Игры и развлечения на воде. Техника основных способов плавания. Значение плавания в жизни человека. История плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Развитие двигательных способностей для плавания. Оказание помощи тонущему, техника безопасности на воде.

Народные игры. Лепта. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Разучивание двусторонней игры с заданиями.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

8.

5 класс

Разделы программы	Количество часов	Основные виды деятельности
Спортивные игры(баскетбол)	6	Теоретическое изучение правил игры в баскетбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Гимнастика	12	Теоретическое изучение строевых команд. Теоретическое знакомство с акробатическими упражнениями и комбинациями. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Легкая атлетика	14	История развития вида спорта легкая атлетика. Теоретическое изучение

		Беговых, прыжковых упражнений. Теоретическое изучение техники метания малого мяча. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Лыжная подготовка	12	История развития вида спорта лыжной подготовки. Теоретическое изучение техники лыжных ходов; подъемов; спусков; поворотов и торможения. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Спортивные игры(волейбол)	6	Теоретическое изучение правил игры в волейбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Народные игры	14	Изучение правил игр
Плавание	1(на уроках)	Теоретическое знакомство с подводными упражнениями для изучения различных способов плавания.
Спортивные игры(футбол)	3	Теоретическое изучение правил игры в футбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Основы знаний	На уроках	Изучение истории физической культуры; Олимпийские игры древности; понятие физическое развитие человека. Знакомство с режимом дня и его правильным планированием. Подготовка к занятиям физической культурой. Обучение выбору упражнений и составление комплексов для утренней зарядки. Самонаблюдение и самоконтроль. Изучение и составление индивидуальных комплексов адаптивных и корректирующих упражнений.

6 класс

Разделы программы	Количество часов	Основные виды деятельности
Спортивные игры(баскетбол)	6	Теоретическое изучение правил игры в баскетбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Гимнастика	12	Теоретическое изучение строевых команд. Теоретическое знакомство с акробатическими упражнениями и комбинациями; опорными прыжками. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Легкая атлетика	14	История развития вида спорта легкая атлетика. Теоретическое изучение Беговых, прыжковых упражнений. Теоретическое изучение техники метания малого мяча. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Лыжная подготовка	12	История развития вида спорта лыжной подготовки. Теоретическое изучение техники лыжных ходов; подъемов; спусков; поворотов и торможения. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Спортивные игры(волейбол)	6	Теоретическое изучение правил игры в волейбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Народные игры	14	Изучение правила игры. Теоретическое ознакомление с элементами защиты.
Плавание	1(на уроках)	Теоретическое знакомство с подводными упражнениями для изучения различных способов плавания; с играми и развлечениями на воде.
Спортивные игры(футбол)	3	Теоретическое изучение правил игры в футбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие

		физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Основы знаний	На уроках	Теоретическое изучение истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретическое изучение понятия физической подготовки и ее связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Теоретическое изучение закаливания организма и способы. Учиться правильно планировать занятия по физической культуре. Учиться правильно оценивать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и как правильно их устранять. Изучение и составление индивидуальных комплексов адаптивных и корригирующих упражнений.

7 класс

Разделы программы	Количество часов	Основные виды деятельности
Спортивные игры(баскетбол)	6	Теоретическое изучение правил игры в баскетбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Гимнастика	12	Теоретическое изучение строевых команд. Теоретическое знакомство с акробатическими упражнениями и комбинациями; опорными прыжками; упражнениями на перекладине. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Легкая атлетика	14	История развития вида спорта легкая атлетика. Теоретическое изучение Беговых, прыжковых упражнений. Теоретическое изучение техники метания малого мяча. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Лыжная подготовка	12	История развития вида спорта лыжной подготовки. Теоретическое изучение техники лыжных ходов; подъемов; спусков; поворотов и торможения. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Спортивные игры(волейбол)	6	Теоретическое изучение правил игры в волейбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Народные игры	14	Изучение правила игры. Теоретическое ознакомление с элементами защиты, стойками и перемещениями.
Плавание	1(на уроках)	Теоретическое знакомство с подводными упражнениями для изучения различных способов плавания; техникой основных способов плавания.
Спортивные игры(футбол)	3	Теоретическое изучение правил игры в футбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Основы знаний	На уроках	Изучение краткой характеристики видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Учиться теоретически правильно организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств. Изучает влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Изучение и составление индивидуальных комплексов адаптивных и корригирующих упражнений.

8 класс

Разделы программы	Количество часов	Основные виды деятельности
Спортивные игры(баскетбол)	14	Теоретическое изучение правил игры в баскетбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Гимнастика	12	Теоретическое изучение строевых команд. Теоретическое знакомство с акробатическими упражнениями и комбинациями; опорными прыжками; упражнениями на перекладине; с упражнениями на параллельных и разновысоких брусьях. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Легкая атлетика	14	История развития вида спорта легкая атлетика. Теоретическое изучение Беговых, прыжковых упражнений. Теоретическое изучение техники метания малого мяча. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Лыжная подготовка	10	История развития вида спорта лыжной подготовки. Теоретическое изучение техники лыжных ходов; подъемов; спусков; поворотов и торможения. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Спортивные игры(волейбол)	15	Теоретическое изучение правил игры в волейбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Народные игры	-	
Плавание	1(на уроках)	Теоретическое знакомство со значением плавания в жизни человека, с историей плавания, с основными правилами проведения соревнований по плаванию.
Спортивные игры(футбол)	-	
Основы знаний	2(На уроках)	Изучить физическую культуру в современном обществе. Изучить понятие техническая подготовка, техника движений и ее основные показатели. Изучение понятия всестороннее гармоничное физическое развитие. Составление плана самостоятельных занятий по коррекции осанки. Теоретическое ознакомление с массажем. Изучение понятия прикладная физическая подготовка. Изучение и составление индивидуальных комплексов адаптивных и корректирующих упражнений.

9 класс

Разделы программы	Количество часов	Основные виды деятельности
Спортивные игры(баскетбол)	18	Теоретическое изучение правил игры в баскетбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Гимнастика	10	Теоретическое изучение строевых команд. Теоретическое знакомство с акробатическими упражнениями и комбинациями; опорными прыжками; упражнениями на перекладине; с упражнениями на параллельных и разновысоких брусьях. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Легкая атлетика	20	История развития вида спорта легкая атлетика. Теоретическое изучение Беговых, прыжковых упражнений. Теоретическое изучение техники метания малого мяча. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости,

		координации, гибкости.
Лыжная подготовка	11	История развития вида спорта лыжной подготовки. Теоретическое изучение техники лыжных ходов; подъемов; спусков; поворотов и торможения. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Спортивные игры(волейбол)	8	Теоретическое изучение правил игры в волейбол; технических базовых элементов. Теоретическое знакомство с упражнениями на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.
Народные игры	-	
Плавание	1(на уроках)	Теоретическое знакомство как развить двигательные способности для плавания. Изучение оказания помощи тонущему, техники безопасности на воде.
Спортивные игры(футбол)	-	
Основы знаний	На уроках	Изучение как организовать пеший туристский поход; требований к технике безопасности и бережному отношению к природе. Изучить понятие адаптивная физическая культура; спортивная подготовка; что такое здоровый образ жизни; профессионально-прикладная физическая подготовка. Изучение что такое банные процедуры. Изучение правильной организации досуга средствами физической культуры. Обучение измерению резервов организма с помощью функциональных проб .Изучение и составление индивидуальных комплексов адаптивных и корригирующих упражнений.

10 Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Основная школа (5-9 классы)

№	наименование оборудования/инвентаря
1.	Стенка гимнастическая (односекционная)
2.	Бревно гимнастическое напольное (регулируемое)
3.	Канат для лазанья с механизмом крепления
4.	Козёл гимнастический
5.	Мост гимнастический подкидной
6.	Скамейка гимнастическая жёсткая
7.	Комплект навесного оборудования (турник)
8.	Скамья атлетическая наклонная
9.	Секундомер
10.	Коврик гимнастический
11.	Сетка для переноса малых мячей
12.	Маты гимнастические
13.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
14.	Мяч малый (теннисный)
15.	Скакалка гимнастическая
16.	Палка гимнастическая
17.	Обруч гимнастический
18.	Планка для прыжков в высоту
19.	Стойка для прыжков в высоту (комплект)
20.	Флажки разметочные для метания на опоре (комплект)
21.	Рулетка измерительная (10 м)
22.	Номера нагрудные
23.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
24.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
25.	Мячи баскетбольные (размеры 5/6/7)
26.	Сетка для переноса и хранения мячей
27.	Жилетки игровые с номерами (комплект)
28.	Стойки волейбольные универсальные (комплект)
29.	Сетка волейбольная
30.	Мячи волейбольные

31.	Компрессор для накачивания мячей
32.	Ворота для мини-футбола
33.	Сетка для ворот мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские
36.	Рюкзаки туристские
37.	Комплект туристский бивуачный
38.	Лыжи с креплениями для ботинок (рост 160-185)
39.	Палки лыжные (рост 130/135/140/145)
40.	Ботинки лыжные (размеры 37/38/39/40/41)
41.	Разметка трассы лыжная (волчатник, длина 200 м)
42.	Стол для настольного тенниса
43.	Сетка для настольного тенниса
44.	Ракетка для настольного тенниса
45.	Мяч для настольного тенниса
46.	Сетка для бадминтона
47.	Стойки бадминтонные универсальные (комплекс)
48.	Ракетки бадминтонные
49.	Волан для бадминтона
50.	Компас туристический
51.	Граната для метаний (500/700 гр)