

РАСМОТРЕНО на заседании МО учителей коррекционно- развивающего цикла Протокол №_1____ от «29» августа 2024г.	СОГЛАСОВАНО Методист ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти _____ Е.В. Савостьянова «30» августа 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти _____ О.П. Степанова «30» августа 2024г.
--	--	--

Рабочая программа

Адаптивная физическая культура

(название предмета)

Уровень обучения _____ 5-9 класс _____

Срок реализации _____ 5 лет _____

Составитель: Даниуллова А.П., учитель адаптивной
физической культуры

Пояснительная записка

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти.

Программа предназначена для обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти предметной области «Физическая культура». На изучение предмета в 5-9 классах отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- осознает себя гражданином России;
- испытывает чувство гордости за свою Родину, за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- имеет адекватные представления о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- владеет социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принимает соответствующие возрасту ценности (разделяет радость общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Содержание учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
5-9 классы**

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и паль-

цев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

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

Прокладка учебной лыжни, санитарно - гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (переменный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег 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).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

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

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во ча- сов
1-4	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Значение физических упражнений для здоровья человека.	4
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Построение в колонну. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1
6-7	Построение в колонну. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	2
8	Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Изучение техники бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1
9-10	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег на носках, бег на месте с высоким подниманием бедра. Изучение техники бега из положения низкого старта и стартового разгона.	2
11	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Бег с ускорением 30м.	1
12-13	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности. (Челночный бег.)	2
14-15	Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на скакалке.	2
16	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки на скакалке на скорость.	1
17	Запрыгивания на препятствие 25- 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.	1
18-19	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжок в длину с места.	2
20	Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча).	1
21	Подпрыгивание вверх на месте. Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча).	1

22-23	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Обучение технике метание м/м в цель.	2
24	Прием и передача мяча в шеренге, прием и передача мяча по кругу. Метание м/м в цель.	1
25-26	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание м/м на дальность.	2
27-28	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание м/м на дальность.	2
29-30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2
31-32	Строевые упражнения. Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	2
33-34	Ходьба по диагонали, противходом, "змейкой". Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке.	2
35-36	Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Строевые действия в шеренге и колонне. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	2
37	Строевые упражнения. Построение в круг. Подтягивания в висе (мальчики), из вися лежа (девочки).	1
38-39	Строевые упражнения. Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Подтягивания в висе (мальчики), из вися лежа (девочки).	2
40	Баскетбол. Правила игры. Упражнения с мячом.	1
41	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
42	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
43	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
44	Баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная	1

	игра по упрощенным правилам.	
45-46	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
47	Настольный теннис. Основные элементы игры подача, прием подачи.	1
48	Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и шариком.	1
49-50	Настольный теннис. Одиночные и парные учебные игры.	2
51	Настольный теннис. Тактические приемы в парных играх.	1
52	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.	1
53	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход.	1
54	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
55-56	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	2
57-58	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	2
59	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
60	Строевые упражнения. Расчет по порядку, на 1-2, 3. Упражнение «Березка» из положения лежа на спине.	1
61	Строевые упражнения. Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.	1
62	Строевые упражнения. Повороты направо, налево под счет. Повороты направо, налево под счет. Подтягивания в висе мальчики, из вися лежа девочки.	1
63	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке.	1
64	Волейбол. Ловля и передача мяча. Поддача.	1
65-66	Волейбол. Учебная игра.	2
67-68	Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки на скакалке на время.	2
	Итого	68 часов

6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1-4	Т/Б на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений.	4
5	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1
6-7	Ходьба «змейкой». Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона	2
8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.	1
9-10	Подвижная игра коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне). Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.	2
11	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Бег с ускорением 30м.	1
12-13	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.(Челночный бег.)	2
14-15	Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки на скакалке.	2
16	Прыжки на скакалке на количество раз.	1
17	Запрыгивания на препятствие 25-30см, мягкое спрыгивание с препятствия.	1
18-19	Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжок в длину с места.	2
20	Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча).	1
21	Подпрыгивание вверх на месте. Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание».	1
22	Правильный захват различных предметов для выполнения	1

	метания одной и двумя руками. Обучение технике метание м/м в цель.	
23-24	Прием и передача мяча в шеренге, прием и передача мяча по кругу. Метание м/м в цель.	2
25-26	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание м/м на дальность.	2
27-28	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание м/м на дальность.	2
29-30	Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2
31	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
32-33	Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	2
34	Расчет на 1,2; на 1,2,3. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
35-36	Построение в круг. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	2
37-38	Построение в круг. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки.	2
39	Повороты направо, налево под счет. Подтягивания в вися мальчики, из вися лежа девочки.	1
40	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
41	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
42	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
43	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
44	Баскетбол. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
45-46	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
47-48	Настольный теннис. Основные элементы игры подача, прием подачи.	2

49	Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и шариком	1
50-51	Настольный теннис. Отработка ударов. Учебная игра.	2
52-53	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход.	2
54	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
55-56	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	2
57	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	1
58-59	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	2
60	Расчет по порядку, на 1-2, 3. Упражнение «березка» из положения лежа на спине.	1
61	Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.	1
62	Строевые упражнения. Подтягивания в висе (мальчики), из виса лежа (девочки).	1
63	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
64	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подача.	1
65-66	Волейбол. Учебная игра.	2
67-68	Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скамейку.	2
	Итого	68 часов

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1- 4	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений.	4
5	Построение в колонну . Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1

6	Ходьба змейкой. Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона.	1
7	Изучение техники бега из положения высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра коррекционной направленности: - «Найди своё место» (в шеренге и колонне).	1
8-9	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.	2
10	Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Колдунчики»	1
11-12	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Бег с ускорением 30м.	2
13-14	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.(Челночный бег.)	2
15	Запрыгивания на препятствие 25 — 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.	1
16	Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжок в длину с места.	1
17	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Вышибалы»	1
18	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжок в длину с места.	1
19	Прыжок в высоту. Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча).	1
20	Подпрыгивание вверх на месте. Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание».	1
21	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Обучение технике метание м/м в цель.	1
22-23	Прием и передача мяча в шеренге, прием и передача мяча по кругу. Метание м/м в цель.	2
24-25	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание м/м на дальность.	2
26	Метание теннисного мяча на дальность отскока от	1

	баскетбольного щита. Метание м/м на дальность.	
27-28	Метание м/м в движущуюся цель. Игра «Попади в мяч».	2
29	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	1
30-31	Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие.	2
32	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
33	Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	1
34-35	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на гимнастическую стенку.	2
36-37	Построение в круг. Лазание по гимнастической стенке.	2
38	Построение в круг. Подтягивания в висе мальчики, из вися лежа девочки.	1
39-40	Перестроение из одной шеренги в две. Подтягивания в висе мальчики, из вися лежа девочки.	2
41	Подтягивания в висе мальчики, из вися лежа девочки. Подвижная игра «Самый быстрый»	1
42	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
43	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
44	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	1
45-46	Баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
47	Настольный теннис. Основные элементы игры подача, прием подачи.	1
48	Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и шариком	1
49	Настольный теннис . Отработка ударов. Учебная игра.	1
50-51	Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход.	2

52-53	Лыжная подготовка. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	2
54-55	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом по лыжне, скользящим шагом по лыжне.	2
56	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	1
57-58	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	2
59	Расчет по порядку, на 1-2, 3. «Березка из положения лежа на спине».	1
60-61	Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.	2
62	Комплекс общеразвивающих упражнений. Лазанье по гимнастической стенке.	1
63	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1
64	Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
65-66	Волейбол. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи. Учебная игра.	2
67	Бег по природной трассе (кроссовый бег)	1
68	Эстафетный бег. Упражнения для передачи эстафетной палочки. Изучение способов финиширования.	1
	Итого	68

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1-4	Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры «Повторяйка» и «Ловишки».	4
5	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения высокого старта.	1
6	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения низкого старта.	1
7	«Челночный бег (3x10м)». Подвижная игра «Вышибалы».	1

8	Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжок в длину с места.	1
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
10- 11	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание м/м на дальность.	2
12- 13	Прием и передача мяча в шеренге, прием и передача мяча по кругу. Метание м/м в цель.	2
14 - 15	Толкание набивного мяча из положения стоя. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
16	Толкание набивного мяча из положения лежа.	1
17	Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
18	Волейбол. Подача снизу, сбоку, сверху.	1
19	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок.	1
20-21	Волейбол. Учебная игра.	2
22	Повороты направо, налево, кругом. Кувырок вперед.	1
23	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед.	1
24 – 25	Ходьба в заданном направлении. Упражнение «березка» перекатом назад из упора присев.	2
26	Расчет. Перестроения. Упражнение «березка» перекатом назад из упора присев.	1
27 - 28	Перестроение в две колонны. Упражнение мостик из положения лежа на спине.	2
29	Упражнение мостик из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа.	1
30	Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
31-32	Перестроения. Ходьба в заданном направлении. Подтягивание в вися (мальчики), подтягивание из вися лежа (де-	2

	вочки).	
33 - 34	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
35-36	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Бесшажный ход.	2
37-38	Лыжная подготовка. Одношажный ход. Двухшажный ход.	2
39-40	Лыжная подготовка. Бесшажный ход. Одношажный ход. Двухшажный ход.	2
41-42	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах.	2
43-44	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	2
45	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
46 - 47	Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
48-49	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	2
50-51	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок.	2
52 - 53	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	2
54-55	Баскетбол. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча	2
56-57	Баскетбол. Броски. Отработка фолов.	2
58	Баскетбол. Учебная игра.	1
59	Понятия о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением.	1
60	«Челночный бег (3x10м)».	1
61	Прыжок в длину с места.	1
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
63	Метание м/м в цель. Игра «Дартс».	1
64	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой ру-	1

	кой. Метание м/м на дальность.	
65	Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Колдунчики»	1
66	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег с ускорений на время 60 м.	1
67	Кроссовый бег. Бег на выносливость до 6 мин.	1
68	Спортивные эстафеты. Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1
	Итого	68

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1-4	Т/Б на уроках физической культуры. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Комплекс общеразвивающих упражнений.	4
5	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения высокого старта.	1
6	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения низкого старта.	1
7	«Челночный бег» 3x10м.	1
8	Прыжок в длину с места. Перепрыгивание через начерченную линию.	1
9- 10	Бег с ускорением 60м, 100м.	2
11 - 12	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2
13	Метания м/м с разбега на дальность.	1
14-15	Прием и передача мяча в шеренге, прием и передача мяча по кругу. Метания м/м с разбега на дальность.	2
16	Волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1

17-18	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	2
19-20	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок.	2
21	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
22-23	Повороты направо, налево, кругом . Кувырок в перед.	2
24-25	Ходьба по диагонали, с остановками по сигналу, "змейкой" . «Березка» перекатом назад из упора присев.	2
26-27	Повороты направо, налево. "Мостик" лежа.	2
28	Ходьба по диагонали, с остановками по сигналу, "змейкой", противходом. "Мостик" лежа.	1
29 - 30	Строевой шаг. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	2
31	Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки). Подвижная игра «Вышибалы».	1
32	Строевой шаг. Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке.	1
33-34	Упражнение «ласточка» на гимнастической скамейке. Повороты в приседе на носках.	2
35-36	Лыжная подготовка. Построение с лыжами. Бесплажный ход.	2
37-38	Лыжная подготовка. Одношажный ход. Двухшажный ход.	2
39-40	Лыжная подготовка. Бесплажный ход. Одношажный ход. Двухшажный ход.	2
41-42	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах.	2
43-44	Лыжная подготовка. Спуск со склонов в низкой стойке.	2
45	Лыжная подготовка. Подъём по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»	1
46-47	Повороты направо налево, кругом. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.	2
48-49	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба. Подвижная игра «Поймай-ка».	2
50-51	Волейбол. Поддача снизу, сбоку, сверху.	2

52	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блок.	1
53-54	Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
55	Волейбол. Учебная игра.	1
56 - 57	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	2
58	Баскетбол. Учебная игра.	1
59	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения высокого старта.	1
60	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м из положения низкого старта.	1
61 - 62	Повторение техники «Челночный бег (3x10м)».	2
63 - 64	Прыжок в длину с места.	2
65	Кроссовый бег. Медленный бег до 10 мин.	1
66	Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Выбей мяч».	1
67 - 68	Спортивные эстафеты. Встречная эстафета. Спортивные эстафеты.	2
	Итого	68