

**Адаптированная рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся с УО 5 - 9 класса**  
**Предметная область «Физическая культура»**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с УО 5 - 9 класса составлена на основе требований к знаниям и умениям обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивающих АООП УО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **5 КЛАСС**

#### **Личностные:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

#### **Предметные:**

##### **5 КЛАСС**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **6 КЛАСС**

### **Личностные:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 7 КЛАСС

### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 8 КЛАСС

### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;

- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 9 КЛАСС

### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными

компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; 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;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

### **6 КЛАСС**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.



Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

## 7 КЛАСС

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

## 8 КЛАСС

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся

дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

### 9 КЛАСС

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			<b>8</b>
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1
2	2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1
3	3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1
4	4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1
5	5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
6	6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	7	Техника бега с низкого старта	1
8	8	Бег на средние дистанции (150 м)	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>10</b>

9	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1
10	2	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
11	3	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
12	4	Техника подачи мяча в пионерболе	1
13	5	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1
14	6	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма	1
15	7	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
16	8	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
17	9	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
18	10	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>
19	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	2	Значение утренней гимнастики	1
21	3	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
22	4	Упражнения с сопротивлением	1
23	5	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
24	6	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
25	7	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
26	8	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
27	9	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
28	10	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
29	11	Упражнения с гимнастическими палками	1
30	12	Упражнения для формирования правильной осанки	1
31	13	Упражнения со скакалками	1
32	14	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>
33	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1
34	2	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1

35	3	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
36	4	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
37	5	Одновременный бесшажный ход	1
38	6	Одновременный бесшажный ход	1
39	7	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
40	8	Поворот махом на месте	1
41	9	Поворот махом на месте	1
42	10	Одновременный двухшажный ход	1
43	11	Одновременный двухшажный ход	1
44	12	Повороты переступанием в движении	1
45	13	Обучение правильному падению при прохождении спусков	
46	14	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1
47	15	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1
48	16	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>8</b>
49	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.	1
50	2	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
51	3	Нижняя прямая подача	1
52	4	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
53	5	Настольный теннис. Правила соревнований.	1
54	6	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
55	7	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
56	8	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
57	1	Бег на короткую дистанцию	1
58	2	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1
59	3	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	4	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	5	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	7	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1

64	8	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	9	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	10	Эстафета 4*30 м	1
67	11	Эстафета 4*30 м	1
68	12	Кроссовый бег до 500 м	1

### 6 КЛАСС

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			<b>8</b>
1	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1
3	3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1
4	4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1
5	5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
6	6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1
8	8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>10</b>
9	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма	1
10	2	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	3	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	4	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
13	5	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
14	6	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство	1
15	7	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
16	8	Нижняя прямая подача	1
17	9	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1

18	10	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>
19	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1
20	2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	3	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	6	Упражнения с сопротивлением	1
25	7	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	8	Опорный прыжок	1
27	9	Опорный прыжок	
28	10	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	11	Упражнения со скакалками	1
30	12	Упражнения с гантелями	1
31	13	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	14	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>
33	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	2	Одновременный двухшажный ход	1
35	3	Одновременный двухшажный ход	1
36	4	Поворот махом на месте	1
37	5	Поворот махом на месте	1
38	6	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	7	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	8	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	9	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	10	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	11	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
44	12	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	13	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	
46	14	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	15	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
48	16	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>8</b>
49	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1

		Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	
50	2	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	3	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	5	Волейбол. Нижняя прямая подача	1
54	6	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	7	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	8	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
57	1	Бег на скорость до 60 м	1
58	2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	3	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	4	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	5	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	7	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	8	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	9	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	10	Эстафета 4*60 м	1
67	11	Эстафета 4*60 м	1
68	12	Кроссовый бег до 500 м	1

### 7 КЛАСС

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			<b>8</b>
1	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
3	3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
4	4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
6	6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1

7	7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
8	8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>10</b>
9	1	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	2	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	3	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	4	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	5	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	6	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	7	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
16	8	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
17	9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	10	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>
19	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1
20	2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	3	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1
24	6	Упражнения с сопротивлением	1
25	7	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	8	Опорный прыжок	1
27	9	Опорный прыжок	
28	10	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	11	Упражнения со скакалками	1
30	12	Упражнения с гантелями	1
31	13	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	14	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>
33	1	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	2	Одновременный двухшажный ход	1
35	3	Одновременный двухшажный ход	1
36	4	Поворот махом на месте	1
37	5	Поворот махом на месте	1
38	6	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	7	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	8	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1



41	9	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	10	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	11	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
44	12	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	13	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	
46	14	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	15	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	16	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>8</b>
49	1	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	2	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	3	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	5	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
54	6	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	7	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	8	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
57	1	Бег на короткую дистанцию	1
58	2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	3	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	4	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	5	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	7	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	8	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	9	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	10	Эстафета 4*60 м	1
67	11	Эстафета 4*60 м	1
68	12	Кроссовый бег до 2000 м	1

## 8 КЛАСС

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			<b>8</b>
1	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
2	2	Медленный бег с преодолением препятствий	1
3	3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1
4	4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1
5	5	Равномерный бег 500 м	1
6	6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1
8	8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>10</b>
9	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1
10	2	Ведение мяча с изменением направления	1
11	3	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	4	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	5	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1
14	6	Штрафной бросок	1
15	7	Вырывание и выбивание мяча	1
16	8	Вырывание и выбивание мяча	1
17	9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	10	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>
19	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте)	1
20	2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	3	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	6	Упражнения с сопротивлением	1
25	7	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	8	Опорный прыжок	1
27	9	Опорный прыжок	1
28	10	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	11	Упражнения со скакалками	1
30	12	Упражнения с гантелями	1
31	13	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	14	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>

33	1	Одновременный одношажный ход	1
34	2	Одновременный одношажный ход	1
35	3	Коньковый ход	1
36	4	Коньковый ход	1
37	5	Торможение и поворот «плугом»	1
38	6	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	7	Игра «Гонка на выбывание»	1
40	8	Игра «Гонка на выбывание»	1
41	9	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	10	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	11	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
44	12	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	13	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	
46	14	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	15	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	16	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>8</b>
49	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	1
50	2	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
51	3	Нижняя прямая подача	1
52	4	Верхняя прямая подача	1
53	5	Прием мяча снизу в две руки	1
54	6	Прием мяча снизу в две руки	1
55	7	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
56	8	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок)	1
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
57	1	Бег на короткую дистанцию	1
58	2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	3	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	4	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	5	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	7	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	8	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	9	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1

66	10	Эстафета 4*60 м	1
67	11	Эстафета 4*60 м	1
68	12	Кроссовый бег до 2000 м	1

### 9 КЛАСС

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			<b>8</b>
1	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
2	2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
3	3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
4	4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
5	5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
6	6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1
7	7	Бег на 60 м	1
8	8	Бег на средние дистанции (500 м)	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>10</b>
9	1	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
10	2	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
11	3	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
12	4	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
13	5	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
14	6	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении	1
15	7	Бросок по корзине, одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	1
16	8	Бросок по корзине, одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	1
17	9	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	10	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика</b>			<b>14</b>
19	1	Упражнения на гимнастической стенке	1
20	2	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
21	3	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1
22	4	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1
23	5	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине	1
24	6	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках	1

25	7	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1
26	8	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1
27	9	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	
28	10	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1
29	11	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
30	12	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
31	13	Преодоление полосы препятствий	1
32	14	Лазанье различными способами	1
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>
33	1	Одновременный бесшажный ход	1
34	2	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
35	3	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
36	4	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
37	5	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
38	6	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1
39	7	Поворот на месте махом назад к наружи	1
40	8	Прохождение отрезков до 100 м	1
41	9	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
42	10	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
43	11	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
44	12	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
45	13	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	
46	14	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1
47	15	Прохождение дистанции 2 км на время	1
48	16	Прохождение дистанции 2 км на время	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>8</b>
49	1	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1
50	2	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1
51	3	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1
52	4	Парная учебная игра в настольный теннис	1
53	5	Верхняя прямая подача	1
54	6	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
55	7	Передача мяча в зонах	1
56	8	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1

<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
<b>57</b>	<b>1</b>	Бег на 60 м	<b>1</b>
<b>58</b>	<b>2</b>	Бег на средние дистанции (800 м)	<b>1</b>
<b>59</b>	<b>3</b>	Специальные упражнения в длину	<b>1</b>
<b>60</b>	<b>4</b>	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	<b>1</b>
<b>61</b>	<b>5</b>	Эстафетный бег (4 * 100 м)	<b>1</b>
<b>62</b>	<b>6</b>	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	<b>1</b>
<b>63</b>	<b>7</b>	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<b>1</b>
<b>64</b>	<b>8</b>	Прыжок в длину с места	<b>1</b>
<b>65</b>	<b>9</b>	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	<b>1</b>
<b>66</b>	<b>10</b>	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	<b>1</b>
<b>67</b>	<b>11</b>	Медленный бег 10-12 мин	<b>1</b>
<b>68</b>	<b>12</b>	Медленный бег 10-12 мин	<b>1</b>