

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Мин просвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОБУ «Специальная (коррекционная) школа» (вариант 1)

Рабочая программа создана для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью и призвана оказать существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную сферы, способствуют формированию личности умственно отсталого ребенка, воспитанию у него положительных навыков и привычек.

Рабочая программа предусматривает обучение адаптированной физической культуры:

- 5 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- 6 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- 7 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- 8 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- 9 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Общее количество часов по предмету за весь период обучения составляет 340 часов.

Учебно- методический комплект: -

Основная цель изучения физической культуры заключается в овладении личностью обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения

новых задач;

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

АООП УО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

Критерии оценивания учебного предмета

Отметка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;

Отметка «4» ставится, если учащийся усваивает учебный материал частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Отметка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне;

Отметка «2» не ставится.

Промежуточная аттестация

Промежуточная обучающихся по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 – 8 классах проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

Контрольно – оценочные материалы

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 10 х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
2	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,8	6,0	6,6	7,0
3	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2	11,8	11,0	11,6	12,0
4	Бег 1000 м, мин	Без учёта времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2	-		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(30 сек)	17	12	7	10	8	3
8	Наклоны вперед из положения стоя, см	7+	3+	3-	8+	5+	0
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20	30	20	15
10	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	34	32	30	40	36	34

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 10х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
2	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,7	6,0	6,5	6,9
3	Бег 60 м, секунд	9,9	10,2	11,4	10,2	10,7	11,3
4	Бег 1000 м, мин	Без учёта времени					
5	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	6	5	3	-		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	20	15	10	15	10	5
8	Наклон вперед из положения стоя	8+	5+	3-	10+	8+	1+
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	32	23	32	28	20
10	Прыжок на скакалке, сек, раз	42	38	32	46	40	30

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 10 х9 м, сек	26,8	27,5	28,6	27,2	28,6	30,0
2	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6 , 3	5,7	6,0	6,8
3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,30	4,50	5,10	2,40	3,10	3,50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,4	11,4	10,2	10,9	11,8
5	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	-		
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (30 сек)	23	18	1 3	15	10	6
8	Наклоны вперед из положения стоя	10+	5+	2+	12+	8+	1 +
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	35	30	34	25	1 8
10	Прыжок на скакалке, сек, раз	46	44	42	52	50	4 8

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 10 х9 м, сек	26,6	27,4	28,2	27,0	28, 2	30,0
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,9	5,3	5,8	6,2
3	Бег 1000 м, мин	4,00	4,40	5,00	4,30	4,5 0	5,30
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,0	10,8	10,0	10, 8	11,4
5	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	-		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения стоя	10+	4+	1+	12+	8+	3+

9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	34	36	30	21
10	Прыжок на скакалке,	54	48	40	58	50	40

9 класс

№ п/ п	Контроль ные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 4х9 м, сек	26,6	27,4	28,2	27,0	28,2	30,0
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,2	5,6	5,4	5,9	6,1
3	Бег 1000 м - юноши, сек500м - девушки, сек	4,20	4,30	5,00	2,35	2,50	3,00
4	Бег 60 м, секунд	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,8
5	Прыжки в длину с места	210	190	180	180	160	145
6	Подтягивание на высокойперекладине	10	7	4	-		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	32	27	22	20	15	10
8	Наклоны вперед из положения стоя	10+	6+	1+	12+	8+	4+
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	35	26	20
10	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	46	64	56	40

Критерии оценивания.

Отметка «5» ставится, при выполнении 80-100% всех заданий;

Отметка «4» ставится, при выполнении 60-100% всех заданий;

Оценка «3» ставится. При выполнении 50-60 всех заданий;

Отметка «2» не ставится.

Содержание учебного предмета**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. Само страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

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

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; 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 и т. п.

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 (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. 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. 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. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
5 класс		68ч.
1.	Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а. Фазы прыжка в длину с разбега.	1
2.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	1
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.	1
4.	Медленный бег в равномерном темпе (до 4 мин).	1
5.	Бег на скорость с высокого и низкого старта.	1
6.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
7.	Эстафетный бег(60м. по кругу)	1
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивания»	1
10.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность.	1
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм.	1
13.	Пионербол. Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.	1
14.	Баскетбол. Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	1
15.	Ловля и передача мяча. Повороты на месте.	1
16.	Игры с бегом.	1
17.	Игры с прыжками.	1
18.	Игры с бросанием, ловлей и метанием. Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
20.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Построение из колонны по одному в колонну по два (три).	1
21.	Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие интервал. Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.	1
22.	Упражнения на осанку.	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
24.	Упражнения с большими обручами.	1
25.	Упражнения с малыми мячами.	1

26.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
27.	Акробатические упражнения.	1
28.	Простые и смешанные висы и упоры.	1
29.	Переноска груза и передача предметов.	1
30.	Лазанья и перелезания.	1
31.	Упражнения на равновесие.	1
32.	Контрольные упражнения.	1
33.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту.	1
34.	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече.	1
35.	Разучивание поворотов на лыжах вокруг носков лыж.	1
36.	Отработка навыков поворота на лыжах вокруг носков лыж.	1
37.	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1
38.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
39.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1
40.	Отработка навыков спуска со склонов.	1
41.	Подъём по склону «лесенкой».	1
42.	Отработка навыков подъёма по склону «лесенкой»	1
43.	Передвижения на скорость на отрезке 40-60 м. Игры на лыжах.	1
44.	Передвижения на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.	1
45.	Переноска груза и передача предметов.	1
46.	Упражнения в лазанье и перелезании.	1
47.	Упражнения на равновесие.	1
48.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1
49.	Игры с элементами пионербола.	1
50.	Пионербол. Учебная игра.	1
51.	Игры с элементами баскетбола.	1
52.	Эстафеты с элементами баскетбола. Контрольные упражнения.	1
53.	Отработка навыков перемещения на площадке при игре в «Пионербол»	1
54.	Учебная игра в «Пионербол»	1
55.	Совершенствование навыков игры в «Пионербол»	1
56.	Отработка навыков игры в «Пионербол»	1
57.	Эстафеты с ведением и ловлей баскетбольного мяча.	1
58.	Игры с элементами баскетбола.	1
59.	Совершенствование навыков элементов игры в баскетбол.	1
60.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
61.	Игры на внимание.	1
62.	Игры, развивающие, тренирующие наблюдательность.	1
63.	Игры с бросанием ловлей и метанием.	1
64.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1

65.	Отработка навыков медленного бега. Бег с широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.	1
66.	Совершенствование техники прыжков в длину.	1
67.	Отработка техники метания м\м мяча в цель и на дальность.	1
68.	Сдача нормативов.	1
6 класс		68ч.
1.	Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а.	1
2.	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	1
3.	Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом.	1
4.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.	1
5.	Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (30 м), (60м).	1
6.	Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо и налево, с движением вперед.	1
7.	Прыжки на каждый 3-й, 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9.	Метание м\м мяча в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений.	1
10.	Метание м\м на дальность.	1
11.	Толкание набивного мяча (2кг) с места в сектор стоя боком.	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм.	1
13.	Совершенствование навыков игры в «Пионербол».	1
14.	Отработка ударов.	1
15.	Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1
16.	Подвижные игры с бегом.	1
17.	Подвижные игры с прыжками.	1
18.	Подвижные игры с метанием мяча. Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1
20.	Перестроения из одной шеренге в две. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1
21.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1
22.	ОР и корригирующие упражнения без предметов.	1
23.	ОР и корригирующие упражнения без предметов.	1
24.	ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1
25.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
26.	Акробатические упражнения.	1
27.	Переноска грузов и передача предметов.	1
28.	Танцевальные упражнения.	1
29.	Лазание и перелезание.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Простейшие комбинации ранее изученных упражнений.	1
32.	Контрольные упражнения.	1

33.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Для чего и когда применяются л.	1
34.	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
35.	Отработка навыков двухшажного хода.	1
36.	Передвижения на скорость на расстояние до 100 м.	1
37.	Подъём по склону прямо ступающим шагом.	1
38.	Спуск с пологих склонов.	1
39.	Повороты переступанием в движении.	1
40.	Отработка поворотов.	1
41.	Подъём «лесенкой».	1
42.	Торможение плугом.	1
43.	Передвижение на лыжах до 1.5 км (девочки), до 2 км (мальчики).	1
44.	Игры на лыжах.	1
45.	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков.	1
46.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Расхождение вдвоём при встрече.	1
47.	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	1
48.	Сочетание простейших и.п. рук и ног с контролем зрения и без контроля зрения.	1
49.	Игры с элементами пионербола.	1
50.	Игры с элементами волейбола.	1
51.	Игры с элементами баскетбола.	1
52.	Контрольные упражнения.	1
53.	Пионербол. Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками.	1
54.	Учебная игра в «Пионербол».	1
55.	Совершенствование навыков игры в «Пионербол»	1
56.	Подвижные эстафеты с бросанием и ловлей мячей.	1
57.	Общие сведения об игре волейбол. Расстановка игроков. Перемещение по площадке.	1
58.	Обучение нижней подаче при игре в волейбол.	1
59.	Отработка навыков нижней подачи при игре в волейбол.	1
60.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.	1
61.	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали.	1
62.	Бег с преодолением препятствий.	1
63.	Эстафетный бег по кругу.	1
64.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
65.	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.	1
66.	Отработка отталкивания.	1
67.	Метание м/м на дальность отскока от стены и пола.	1
68.	Сдача нормативов.	1

7 класс		68ч.
1.	Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а.	1
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.	1
3.	Продолжительная ходьба (20-30) мин. в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба «змейкой». Ходьба с различным положением туловища (наклоны, приседы).	1
5.	Бег с ускорением и на время (40. 60м.).медленный бег до 4 мин.	1
6.	Кроссовый бег	1
7.	Запрыгивание на препятствия выс. 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9.	Метание м/м в цель из положения лёжа. Метание м/м на дальность с разбега.	1
10.	Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами .	1
11.	Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность в цель.	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм.	1
13.	Волейбол. Правила и обязанности игроков.	1
14.	Техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.	1
15.	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
16.	Игры с бегом на скорость.	1
17.	Игры с прыжками в длину и высоту.	1
18.	Игры с метанием мяча. Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой.	1
20.	Понятие о строе. Шеренге. Ряде. Колонне. Двух шереножном строе, флангах, дистанции.	1
21.	Упражнения на осанку.	1
22.	Дыхательные упражнения.	1
23.	Упражнения в расслаблении мышц. Основные движения головы, конечностей, туловища.	1
24.	Ор и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.	Упражнения со скакалками.	1
26.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27.	Акробатические упражнения.	1
28.	Переноска груза и передача предметов.	1
29.	Танцевальные упражнения.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Упражнения на развитие пространственной дифференцировки и точности движению	1
32.	Контрольные упражнения.	1
33.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.	1
34.	Совершенствование двухшажного хода.	1
35.	Отработка навыков двухшажного хода.	1
36.	Одновременный одношажный ход.	1

37.	Совершенствование навыков одношажного хода.	1
38.	Совершенствование торможения «пругом».	1
39.	Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой».	1
40.	Передвижения в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1
41.	Передвижения в быстром темпе на отрезках 300-400 м.	1
42.	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1
43.	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
44.	Игры на лыжах.	1
45.	Лазания и перелезания.	1
46.	Отработка навыков передвижения вправо и влево в висе на гимнастической стенке.	1
47.	Баскетбол. Основные правила игры.	1
48.	Ведение мяча.	1
49.	Штрафные броски.	1
50.	Техника игры.	1
51.	Отработка техники игры.	1
52.	Контрольные упражнения.	1
53.	Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.	1
54.	Игры с бегом.	1
55.	Игры с прыжками.	1
56.	Игры с лазанием и перелезанием.	1
57.	Игры с элементами акробатики.	1
58.	Игры с элементами равновесия.	1
59.	Игры с элементами волейбола и баскетбола.	1
60.	Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100м.).	1
61.	Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий.	1
62.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
63.	Прыжки во время бега вверх.	1
64.	Многоскоки с места и с разбега на результат.	1
65.	Прыжки в длину и в высоту.	1
66.	Отработка техники прыжков в длину и высоту.	1
67.	Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.	1
68.	Сдача нормативов.	1
8 класс		68ч.
1.	Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а. правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1
2.	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м.	1
3.	Ходьба группами наперегонки.	1
4.	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением на время.	1
5.	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
6.	Впрыгивание и спрыгивание с препятствий, выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1

7.	Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
9.	Тройной прыжок с места с небольшого разбега.	1
10.	Прыжок с разбега способом «перешагивание». Подбор индивидуального разбега.	1
11.	Броски набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча.	1
12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм.	1
13.	Техника приёма и передачи мяча и подачи.	1
14.	Наказания при нарушениях правил игры.	1
15.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	1
16.	Подачи нижняя и верхняя прямые.	1
17.	Прямой нападающий удар. Блок.	1
18.	Игры с бегом, прыжками. Метанием. Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу.	1
20.	Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.	1
21.	Упражнения на осанку.	1
22.	Дыхательные упражнения.	1
23.	Упражнения в расслаблении мышц. Основные движения головы, конечностей, туловища.	1
24.	Ор и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.	Упражнения с набивными мячами.	1
26.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27.	Акробатические упражнения.	1
28.	Переноска груза и передача предметов.	1
29.	Танцевальные упражнения.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Упражнения на развитие пространственной дифференцировки и точности движению	1
32.	Контрольные упражнения.	1
33.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	1
34.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
35.	Отработка навыков бесшажного хода.	1
36.	Совершенствование навыков одношажного хода.	1
37.	Отработка навыков одношажного хода	1
38.	Одновременный двухшажный ход	1
39.	Поворот махом на месте.	1
40.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
41.	Обучение правильному падению.	1
42.	Передвижение в быстром темпе (40-60 м.)	1
43.	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)	1

44.	Лыжные эстафеты. Игры на лыжах.	1
45.	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей.	1
46.	Ловля и передача мяча в парах в движении шагом.	1
47.	Ведение мяча в беге.	1
48.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	1
49.	Игры с элементами баскетбола.	1
50.	Игры с лазаньем и прелезанием	1
51.	Игры с акробатикой и равновесием.	1
52.	Контрольные упражнения.	1
53.	Пробная игра в волейбол.	1
54.	Отработка навыков игры в волейбол.	1
55.	Отработка навыков ведения мяча.	1
56.	Эстафеты с ведением мяча.	1
57.	Игры с элементами ОРУ	1
58.	Ходьба по пресеченной местности до 1,2 -2 км.	1
59.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1
60.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
61.	Бег на 100м с преодолением 5 препятствий.	1
62.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
63.	Отработка техники прыжков в длину и высоту.	1
64.	Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»	1
65.	Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определённое время.	1
66.	Отработка техники метания м\м на дальность.	1
67.	Метание мяча на дальность на результат.	1
68.	Сдача нормативов.	1
9 класс		68ч.
1.	Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а. практическая значимость развития физических качеств средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
2.	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	1
3.	Фиксированная ходьба.	1
4.	Кроссовый бег на 800-1000м.	1
5.	Бег на скорость 60-100 м. медленный бег 10-12 мин.	1
6.	Специальные упражнения в высоту и длину.	1
7.	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	1
8.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
9.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1
10.	Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п.	1
11.	Толкание ядра.	1

12.	Беседа по Т.Б. на занятиях по подвижным играм. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1
13.	Волейбол. Поддачи и приёмы мяча.	1
14.	Прямой нападающий удар.	1
15.	Блокирование мяча.	1
16.	Игры с бегом на скорость.	1
17.	Игры с метанием и прыжками.	1
18.	Контрольные упражнения.	1
19.	Беседа по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Что такое строй. Как выполнять перестроения.	1
20.	Выполнение строевых команд (чёткость и правильность) . фигурная маршировка.	1
21.	Упражнения на осанку.	1
22.	Дыхательные упражнения.	1
23.	Упражнения в расслаблении мышц. Основные движения головы, конечностей, туловища.	1
24.	Ор и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.	Упражнения с набивными мячами.	1
26.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27.	Акробатические упражнения.	1
28.	Переноска груза и передача предметов.	1
29.	Танцевальные упражнения.	1
30.	Упражнения на равновесие.	1
31.	Упражнения на развитие пространственной дифференцировки и точности движению	1
32.	Контрольные упражнения.	1
33.	Беседа по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. Сведения о технике лыжных ходов.	1
34.	Совершенствование техники изученных ходов.	1
35.	Отработка техники изученных ходов.	1
36.	Поворот на месте махом назад.	1
37.	Спуск в средней и высокой стойке.	1
38.	Преодоление бугров и впадин.	1
39.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
40.	Прохождение на скорость отрезка до 100м.	1
41.	Прохождение дистанции 3-4 км.	1
42.	Прохождение на время 2 км.	1
43.	Совершенствование техники двухшажного хода.	1
44.	Отработка навыков двухшажного хода.	1
45.	Баскетбол. Понятие о тактике игры.	1
46.	Баскетбол. Практическое судейство.	1
47.	Повороты в движении с мячом и без мяча.	1
48.	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом.	1
49.	Ведение мяча с изменением направлений.	1
50.	Броски мяча с различных исходных положений.	1

51.	Игры с элементами баскетбола.	1
52.	Контрольные упражнения.	1
53.	Игры с элементами ОРУ	1
54.	Игры с бегом.	1
55.	Игры с прыжками.	1
56.	Игры с метанием.	1
57.	Игры с элементами волейбола.	1
58.	Прохождение отрезков 100-200м.	1
59.	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.	1
60.	Совершенствование техники бега на скорость.	1
61.	Бег на средние дистанции	1
62.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
63.	Совершенствование эстафетного бега.	1
64.	Совершенствование всех фаз прыжков.	1
65.	Прыжок в длину с места на результат.	1
66.	Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.	1
67.	Метание мяча на дальность на результат.	1
68.	Сдача нормативов.	1
Итого		340ч.