

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»**

РАССМОТРЕНО:
Педсовет № 1
от «30» августа 2023 года.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Специальная
(коррекционная) школа»
Павлова И.В.
Приказ № 102 от «01»_сентября _2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«АДАРТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5-8 классов

(перешедших на ФГОС УО, 1 вариант)

Срок реализации – 4 года

Учитель: Бардаченко Ю.А.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания ШМО «Учителей технологии» № 1 «28» августа 2023 г.

Руководитель ШМО Черникова А.А.

БУЗУЛУК, 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности 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 адаптивной физической культуры:

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

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физическая культура» обозначена как самостоятельный предмет. На его изучение отведено:

- 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.

Общее количество часов по предмету за весь период обучения составляет 272

часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 учителя);
- 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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта 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.

Формы обучения: коллективные, индивидуальные, групповые, фронтальные.

Технологии обучения: личностно-ориентированное обучение, игровые, здоровьесберегающие, развивающие технологии, технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа, тестовая работа, фронтальный опрос, беседа.

Критерии оценивания по учебному предмету

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно рекомендациям врача: уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся (структура дефекта).

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 и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне; Отметка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Промежуточная аттестация 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 учета 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 учета 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, 25 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 в упоре лежа (30 сек)	23	18	13	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	18
10	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	46	44	42	52	50	48

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	4,50	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, 25 сек, раз	54	48	40	58	50	40
----	---------------------------------	----	----	----	----	----	----

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. 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 школы.

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 (корригирующие 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 прыгивания 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

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

Практический материал.

Коррекционные 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.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во час.
5 класс		68 ч.
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	Сдача учебных нормативов.	1
65	Отработка навыков медленного бега. Бег с широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.	1
66	Прыжки через скакалку на месте и в движении, Совершенствование техники прыжков в длину.	1
67	Отработка техники метания м\м мяча в цель и на дальность.	1
68	Контрольные упражнения.	1
6 класс		68 ч.
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 итервал руки в стороны.	1
21	Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1
22	ОР и корректирующие упражнения без предметов.	1
23	ОР и корректирующие упражнения без предметов.	1
24	ОР и корректирующие 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	Сдача учебных нормативов.	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	Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность. Контрольные упражнения.	1
7		68 ч.
класс		
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 «плугом».	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 (60-100 м.).	1
61	Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий.	1
62	Сдача учебных нормативов.	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	Контрольные упражнения.	1
8		68 ч.
класс		
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 усложнениями. 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	Промежуточная аттестация	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	Контрольные упражнения.	1