

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
города Бузулука  
«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  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 6-8 классов  
(перешедших на ФГОС УО)  
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 2).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

- 5 класс – 3 часа в неделю, 102 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 306 часа.

**Основная цель** обучению физической культуре 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.

Программа по адаптивной физической культуре включает: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, столы, столы-кушетки.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

*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**

Система оценивания является безотметочной. Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

**Оценка текущей аттестации основывается на качественных критериях по итогам выполняемых действий:**

*Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей* производится путём фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

*Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей* производится путём фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и

невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2– воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3– воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4– воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей - учитель делает вывод о динамике усвоения АООП и СИПР по следующей шкале:

0– отсутствие динамики или регресс.

1– динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2– минимальная динамика.

3– средняя динамика.

4– выраженная динамика.

5– полное освоение действия.

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области создаёт основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

**Текущая аттестация** обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в форме усвоено / не усвоено. Отметке «усвоено» соответствует шкальная оценка от 1 до 5. Отметке «не усвоено» соответствует шкальная оценка 0 по обеим составляющим предметных результатов.*

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная обучающихся по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится в форме проверочной работы.

### **Контрольно –оценочные материалы.**

#### **5 класс**

Задание 1. Команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

Задание 2. Ходьба по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком, ходьба с перешагиванием через предметы.

Задание 3. Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

Задание 4. Прыжки на месте, на двух ногах, прыжки в длину с места.

Задание 5. Упражнения с малым и большим мячом. Метание большого мяча двумя руками; метание мяча из-за головы партнеру, метание малого мяча правой рукой в цель; подбрасывания мяча вверх двумя руками.

## **6 класс.**

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагоммарш», «Стой».

Задание 2. Построение в шеренгу по одному.

Задание 3. Ходьба по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком, ходьба с перешагиванием через предметы.

Задание 4. Упражнения с малым и большим мячом.

- катание ногами мячей; подбрасывания мяча вверх двумя руками; метание большого мяча двумя руками снизу; метание мяча из-за головы партнеру; метание малого мяча правой рукой в цель; кидание мяча об стену.

Задание 5. Упражнения с малым и большим мячом. Бросание мяча в даль; ловля мяча одной, двумя руками; броски мяча двумя руками вверх, о пол, остену.

Задание 6. Упражнения с малым мячом: выполнение удара в ворота с места; выполнение удара в ворота с разбега.

## **7 класс.**

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагоммарш», «Стой».

Задание 2. Ходьба под счёт; ходьба на носках и пятках; ходьба с высоким поднятием бедра; ходьба между предметами; ходьба в медленном и быстром темпе.

Задание 3. Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

Задание 4. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед.

Задание 5. Комплекс гимнастических упражнений: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Задание 6. Упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

## **8 класс.**

Задание 1. Выполнение команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагоммарш», «Стой».

Задание 2. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Задание 3. Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

Задание 4. Прыжки на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед.

Задание 5. Комплекс гимнастических упражнений: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Задание 6. Упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

Задание 7. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

## Содержание предмета

### **Коррекционные подвижные игры.**

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.

Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.

Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.*

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода.

Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые

движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. *Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).



*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		<b>68 ч</b>
1	Повторение знаний о личной гигиене. Беседа по Т.Б. на занятиях по л/а. Фазы прыжка в длину с разбега.	1
2	Повторение правил игры в Пионербол. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	1
3	Повторение беговых упражнений. 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	Сдача учебных нормативов	1
64	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.	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
<b>6 класс</b>		<b>68 ч</b>
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.	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	Отработка комбинаций.	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	Совершенствование навыков ранее изученных упражнений.	1
49	Игры с элементами пионербола.	1
50	Закрепление навыков игры с элементами волейбола.	1
51	Игры с элементами баскетбола.	1
52	Совершенствование навыков игры с элементами баскетбола.	1
53	Пионербол. Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками.	1
54	Отработка навыков игры в Пионербол.	1
55	Подвижные эстафеты с бросанием и ловлей мячей.	1
56	Общие сведения об игре волейбол. Расстановка игроков. Перемещение по площадке.	1
57	Обучение нижней подаче при игре в волейбол.	1
58	Отработка навыков нижней подачи при игре в волейбол.	1
59	Совершенствование навыков ведения мяча.	1
60	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали.	1
61	Совершенствование навыков бега.	1
62	Эстафетный бег по кругу.	1
63	Сдача учебных нормативов.	1
64	Совершенствование навыков эстафетного бега.	1
65	Отработка отталкивания.	1
66	Прыжки в длину.	1
67	Метание м/м на дальность отскока от стены и пола.	1
68	Контрольные упражнения.	1
<b>7 класс</b>		<b>68 ч</b>
1	Техника безопасности. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2	Ходьба по диагонали по начерченной линии.	1
3	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок	1
4	Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии	1
5	Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя	1
6	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	1
7	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1
8	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1
9	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими	1

	палками	
10	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	1
11	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1
12	Использование и развитие сохранных анализаторов	1
13	Коррекция согласованности движений	1
14	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	1
15	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
16	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
17	Упражнения на профилактику зрения.	1
18	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1
19	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	1
20	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	1
21	Ходьба по два взявшись, за руки	1
22	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	1
23	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам	1
24	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.	1
25	Метание теннисного мяча с места в цель	1
26	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	1
27	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	1
28	Прыжки в длину с места	1
29	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	1
30	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	1
31	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	1
32	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами	1
33	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	1
34	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	1
35	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	1
36	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	1
37	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по	1

	гимнастической стенке	
38	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	1
39	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1
40	Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см	1
41	Пролезание через гимнастический обруч	1
42	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
43	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
44	Упражнения для профилактики органов зрения	1
45	ТБ.Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».	1
46	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	1
47	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки.	1
48	Подводящие упражнения.	1
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	1
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	1
51	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	1
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	1
54	Игры на развитие внимания, памяти	1
55	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	1
56	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1
57	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	1
58	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	1
59	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	1
60	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	1
61	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	1

62	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1
63	Игры: «Рыбаки и рыбки », «Мяч по кругу»	1
64	Сдача учебных нормативов	1
65	Игры: «Не урони мешочек», «Совушка».	1
66	Игры: «Подпрыгни и подуи на шарик», «Круговое вышибало»	1
67	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч»,	1
68	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	1
	<b>8 класс</b>	<b>68</b>
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