

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Заокская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято на заседании педагогического совета
ГООУ ТО «Заокская школа для обучающихся с ОВЗ
(протокол от 31.09.2023 № 1)

Утверждаю
Директор

Рассмотрено на заседании МО
учителей-предметников
и коррекционного цикла (протокол от 31.08.2023 № 1)

Согласовано
ЗД по УВР Л.Н. Венина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 КЛАССЫ

Приложение к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант
(утверждена приказом по школе от 31.08.2023 № 51-осн)

Составитель: учитель Рябчикова С.А.

Содержание

Наименование раздела	Страницы
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	3
Содержание программы	6
Тематическое планирование	9
Календарно-тематическое планирование:	
5 класс	10
6 класс	13
7 класс	15
8 класс	18
9 класс	22

Пояснительная записка

Учебная программа (далее – Программа) по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Основная цель изучения адаптивной 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) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование - социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отведено:

- в 5 классе – 68 часов в год (по 2 часа в неделю);
- в 6 классе – 68 часов в год (по 2 часа в неделю);
- в 7 классе – 68 часов в год (по 2 часа в неделю);
- в 8 классе – 68 часов в год (по 2 часа в неделю);
- в 9 классе – 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

Планируемые результаты

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися рабочей программы по адаптивной физической культуре предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения Программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения Программы относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебной программы по адаптивной физической культуре включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для предметной области «Физическая культура», готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы

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, плавание);
- 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.

Содержание программы

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

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без

изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение **раздела "Лыжная и конькобежная подготовка"** направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают **разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры"**, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) 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;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

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.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис.

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

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

Тематическое планирование

Класс	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Лыжная подготовка	Спортивные / подвижные игры	Всего часов
5	16	16	20	16	68
6	16	16	20	16	68
7	16	16	20	16	68
8	16	16	20	16	68
9	16	16	20	16	68

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ пп	Дата	Тема урока
1 четверть		
Лёгкая атлетика		
1.	06.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
2.	07.09	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Медленный бег в равномерном темпе и на скорость.
3.	13.09	Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с высоким подниманием бедра.
4.	14.09	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры на свежем воздухе.
5.	20.09	Эстафетный бег (60 м по кругу).
6.	21.09	Челночный бег на малую дистанцию. Подвижные игры на свежем воздухе.
7.	27.09	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с места и разбега.
8.	28.09	Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед.
9.	04.10	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
10.	05.10	Метание малого мяча на дальность.
11.	11.10	Метание мяча в вертикальную цель.
12.	12.10	Метание мяча в движущуюся цель.
13.	18.10	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.
14.	19.10	Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг)
15.	25.10	Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.
16.	26.10	Контрольный урок по итогам 1 четверти.
2 четверть		
Гимнастика		
17.	08.11	Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Смена ног при ходьбе. Понятие «интервал».
18.	09.11	ОР и корригирующие упражнения без предметов. Кувырок вперед.
19.	15.11	ОР и корригирующие упражнения без предметов. Кувырок назад

20.	16.11	Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Стойка на лопатках.
21.	22.11	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. «Мост» из положения лёжа на спине.
22.	23.11	ОР и корригирующие упражнения с предметами.
23.	29.11	Упражнения на гимнастической стенке Наклоны. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ног.
24.	30.11	Упражнения на шведской стенке. Простые и смешанные висы и упоры.
25.	06.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на скамейке, приседание на двух ногах (для некоторых учеников на одной).
26.	07.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Различные прыжки на скамейке.
27.	13.12	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку с упором на неё.
28.	14.12	Танцевальные упражнения.
29.	20.12	Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке.
30.	21.12	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой.
31.	27.12	Пионербол. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.
32.	28.12	Контрольное тестирование по итогам 2 четверти.
		3 четверть
		Лыжная подготовка
33.	10.01	Лыжный спорт. Техника безопасности при катании на лыжах. Построение в колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.
34.	11.01	Применение лыж в быту. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.
35.	17.01	Одновременный двухшажный ход.
36.	18.01	Торможение и поворот упором.
37.	24.01	Спуск со склона в нижней стойке, в основной стойке.
38.	25.01	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».
39.	31.01	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.
40.	01.02	Совершенствование изученных лыжных ходов.
41.	07.02	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.
42.	08.02	Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник».
43.	14.02	Передвижение на лыжах. Игра «Кто быстрее?»

44.	15.02.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лыжная эстафета.
45.	21.02	Челночный бег на лыжах.
46.	22.02	Игры на снегу: Стрельба в цель.
47.	28.02	Игры на снегу: "Снежки".
48.	29.02	Эстафета с использованием санок.
49.	06.03	Эстафета на санях и лыжах.
50.	07.03	Игры с лыжами «Догонялки».
51.	13.03	Игры с лыжами: «Поход».
52.	14.03	Катание на санках с горы.
53.	20.03	Контрольный урок по итогам 3 четверти.
54.	21.03	Подвижные игры на свежем воздухе.
		4 четверть
		Спортивные игры
55.	03.04	Правила техники безопасности при проведении спортивных игр. Комплекс ОРУ с мячом.
56.	04.04	Метание малого мяча в вертикальную цель. Правила игры в пионербол. Игра в "Три касания"
57.	10.04	Пионербол. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра в "Три касания"
58.	11.04	Метание малого мяча на дальность. Пионербол. Правила формирования команды. Виды подач.
59.	17.04	Толкание набивного мяча (1 кг) с места одной рукой.
60.	18.04	Пионербол по упрощенным правилам. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию
61.	24.04	Передача мяча в парах, в тройках двумя руками. Ловля мяча над головой.
62.	25.04	Передача мяча внутри команды. Подача мяча двумя руками снизу.
63.	02.05	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Нападающий удар сверху в прыжке.
64.	08.05	Волейбол. Приемы подачи. Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса.
65.	15.05	Закрепление правил игры в волейбол. Учебная игра.
66.	16.05	Контрольный урок по итогам 4 четверти.
67.	22.05	Подведение итогов 4 четверти. Подвижные игры на свежем воздухе.
68.	23.05	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола.

6 класс

№ пп	Дата	Тема урока
1 четверть.		
Лёгкая атлетика		
1.	06.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.
2.	08.09	Ходьба скрестным шагом, с выполнением движений рук на координацию. Игра «Все по местам!»
3.	13.09	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Запомни номер».
4.	15.09	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Игра «Запомни порядок».
5.	20.09	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Подвижные игры на свежем воздухе.
6.	22.09	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег с на 60 м с низкого старта.
7.	27.09	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.
8.	29.09	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).
9.	04.10	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.
10.	06.10	Эстафетный бег (100 м) по кругу.
11.	11.10	Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз).
12.	13.10	Бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.
13.	18.10	Кроссовый бег 300-500 м.
14.	20.10	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.
15.	25.10	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.
16.	27.10	Контрольный урок по итогам 1 четверти.
2 четверть		
Гимнастика		
17.	08.11	Гимнастика. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения
18.	10.11	Строевые упражнения. Ходьба по диагонали.
19.	15.11	Опорный прыжок через козла. Техника выполнения прыжка.
20.	17.11	Строевые упражнения. Прыжок через козла.
21.	22.11	Прыжок в упор присев на козла.

22.	24.11	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.
23.	29.11	Упражнения на гимнастическом бревне. Равновесие на левой и правой ноге.
24.	01.12	Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой.
25.	06.12	Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд в границе коридора на полу.
26.	08.12	Построение в две шеренги с определённым расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотом у ориентира.
27.	13.12	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.
28.	15.12	Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, для девочек – смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.
29.	20.12	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
30.	22.12	Упражнения на развитие координационных способностей, ориентировку в пространстве. Отжимание в упоре лёжа.
31.	27.12	Контрольный урок по итогам 2 четверти.
32.	29.12	Упражнения на матах, на бревне.
3 четверть		
Лыжная подготовка		
33.	10.01	Техника безопасности при катании на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.
34.	12.01	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом на скорость на расстоянии до 100 м.
35.	17.01	Подъём по склону прямо ступающим шагом.
36.	19.01	Катание на лыжах. Спуск с пологих склонов в низкой стойке.
37.	24.01	Повороты переступанием в движении.
38.	26.01	Подъём «лесенкой» по пологому склону.
39.	02.02	Катание на лыжах. Торможение «плугом».
40.	07.02	Передвижение на лыжах до 1,5 км – девочки, до 2 км – мальчики.
41.	09.02	Лыжная эстафета. Правила передачи эстафеты.
42.	14.02	Игры на лыжах. «Кто дальше?»
43.	16.02	Катание на лыжах. Игра «Пятнашки простые».
44.	21.02	Лыжная эстафета. Игры.
45.	28.02	Эстафета с использованием санок.

46.	01.03	Игры на снегу. Игра «Стрельба в цель».
47.	06.03	Игры на снегу. Снежки.
48.	13.03	Челночный бег на лыжах.
49.	15.03	Челночный бег на лыжах. Игры на снегу.
50.	20.03	Игры на свежем воздухе: эстафеты, догонялки.
51.	22.03	Контрольный урок по итогам 3 четверти.
4 четверть		
Спортивные игры		
52.	03.04	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков.
53.	05.04	Пионербол. Способы передачи мяча: сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.
54.	10.04	Пионербол. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».
55.	12.02	Пионербол. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.
56.	17.04	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Перемещение по площадке.
57.	19.04	Стойки и перемещения волейболистов. Учебная игра в волейбол.
58.	24.04	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры.
59.	26.04	Баскетбол. Остановка шагом.
60.	02.05	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
61.	08.05	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.
62.	15.05	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
63.	17.05	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Борьба за мяч», эстафеты с ведением мяча.
64.	22.05	Контрольное тестирование по разделу «Спортивные игры»
65.	24.05	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему».

7 класс

№ пп	Дата	Тема урока
1 четверть.		
Лёгкая атлетика		
1.	05.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.	06.09	Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.
3.	12.09	Ходьба «змейкой». Подвижные игры на свежем воздухе.
4.	13.09	Развитие двигательных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег с низкого старта. Стартовый разбег.
5.	19.09	Старты из различных положений. Спортивные игры на свежем воздухе.
6.	20.09	Бег с ускорением и на время (60 м). Игра «Кто точнее?»
7.	26.09	Бег на 40 м (3-6 раз). Подвижные игры на свежем воздухе.
8.	27.09	Бег на 60 м (3 раза).
9.	03.10	Бег на 100 м (2 раза за урок).
10.	04.10	Медленный бег до 4 мин. Встречные эстафеты.
11.	10.10	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см
12.	11.10	Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой толчком обеих ног.
13.	17.10	Прыжки со скакалкой до 2 минут.
14.	18.10	Многоскоки с места и с разбега на результат.
15.	24.10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см)
16.	25.10	Контрольный урок по итогам 1 четверти.
2 четверть		
Гимнастика		
17.	07.11	Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале. Строевые упражнения.
18.	08.11	Строевые упражнения. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Ходьба «змейкой», противоходом.
19.	14.11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо и влево.
20.	15.11	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Опорный прыжок через козла.
21.	21.11	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на гимнастической стенке.
22.	22.11	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок через козла.
23.	28.11	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лёжа на скамейке, наклоны вперёд, назад, прыжки через скамейку.
24.	29.11	Упражнения со скакалками. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на

		высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочерёдно и одновременно.
25.	05.12	Переноска груза и передача предметов. Кувырки на матах вперёд, назад.
26.	06.12	Ходьба на равновесие по бревну с предметами и без.
27.	12.12	Упражнения на бревне. Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна.
28.	13.12	Упражнения на бревне. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). Три-четыре шага «галоп» с левой (правой) ноги.
29.	19.12	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции).
30.	20.12	Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте.
31.	26.12	Контрольное тестирование по итогам второй четверти.
32.	27.12	Игры с элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, равновесием.
3 четверть		
Лыжная подготовка		
33.	09.01	Техника безопасности при катании на лыжах. Совершенствование двушажного хода.
34.	10.01	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Одновременный одношажный ход.
35.	16.01	Катание на лыжах. Торможение «плугом».
36.	17.01	Катание на лыжах с пологого склона. Подъём «пооолуёлочкой», «полулесенкой».
37.	23.01	Прокладывание учебной лыжни.
38.	24.01	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 м.
39.	30.01	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 150-200 м.
40.	31.01	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
41.	06.02	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.
42.	07.02	Катание на лыжах. Лыжные эстафеты на кругах.
43.	13.02	Соревнования на дистанцию до 2 км с раздельным стартом через 10-20 сек.
44.	14.02	Челночный бег на лыжах.
45.	20.02	Игры на лыжах. «Слалом».
46.	21.02	Игры на лыжах. «Подбери флажок»
47.	27.02	Игры на лыжах. «Пустое место».
48.	28.02	Игры на лыжах. «Метко в цель».

49.	05.03	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка».
50.	06.03	Эстафета с использованием санок.
51.	12.03	Катание с горы на ватрушках.
52.	13.03.	Игры на снегу. Снежки.
53.	19.03	Эстафеты на санях и лыжах.
54.	20.03.	Подведение итогов 3 четверти.
4 четверть		
Спортивные игры		
55.	03.04	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Предупреждение травматизма.
56.	09.04	Техника игры в волейбол. Правила и обязанности игроков.
57.	10.04	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.
58.	16.04	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и при перемещении вперёд.
59.	17.04	Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны.
60.	23.04	Подача мяча, нижняя прямая. Игра «Мяч в воздухе».
61.	24.04	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.
62.	07.05	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча.
63.	08.05	Техника игры в баскетбол. Повороты на месте, вперёд, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении.
64.	14.05	Передачи мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.
65.	15.05	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после падения.
66.	21.05	Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.
67.	22.05	Итоговое тестирование по разделу «Спортивные игры».

8 класс

№ пп	Дата	Тема урока
1 четверть.		
Лёгкая атлетика		
1.	04.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.	05.09	Выполнение строевых действий в шеренге и колонне. Ходьба на скорость (до 15 минут). Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м.
3.	11.09	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Ходьба группами наперегонки.
4.	12.09	Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях. Ходьба по пересечённой местности до 1,5-2 км.
5.	18.09	Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта.
6.	19.09	Бег с ускорением и на время (60-100 м)
7.	25.09	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.
8.	26.09	Бег с ускорением. Бег на 60 м (4 раза за урок).
9.	02.10	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности.
10.	03.10	Эстафета 4 по 100 м.
11.	09.10	Прыжки в длину с места. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
12.	10.10	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Тройной прыжок
13.	16.10	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 см).
14.	17.10	Прыжок с разбега способом «перешагивания»: подбор индивидуального разбега.
15.	23.10	Контрольный урок по итогам 1 четверти.
16.	24.10	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя). Спортивные игры на свежем воздухе.
2 четверть		
Гимнастика		
17.	07.11	Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале. Строевые упражнения.
18.	13.11	Построение в две шеренг; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе.
19.	14.11	Закрепление всех видов перестроений. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.
20.	20.11	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
21.	21.11	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
22.	27.11	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок назад из положения сидя.
23.	28.11	Упражнения со скакалками. Кувырок назад из положения сидя.
24.	04.12	Упражнения с набивными мячами. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо и налево из

		положения «мост» (девочки).
25.	05.12	Танцевальные движения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Лазание на скорость по гимнастической стенке различными способами вверх и вниз.
26.	11.12	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук.
27.	13.12	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушпагат с различным положением рук.
28.	18.12	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении.
29.	19.12	Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики).
30.	25.12	Упражнения на развитие координационных способностей, ориентировку в пространстве, быстроту реакций. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции.
31.	26.12	Контрольное тестирование по итогам 2 четверти.
3 четверть		
Лыжная подготовка		
32.	09.01	Техника безопасности при катании на лыжах. Значение занятий на лыжах для трудовой деятельности человека.
33.	15.01	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.
34.	16.01	Одновременный душажный ход.
35.	22.01	Поворот махом на месте.
36.	23.01	Комбинированное торможение лыжами и палками.
37.	29.01	Обучение передвижению коньковым шагом.
38.	30.01	Передвижение на лыжах коньковым шагом.
39.	05.02	
40.	06.02	Передвижение на лыжах «лесенкой».
41.	12.02	Передвижение на лыжах «ёлочкой».
42.	13.02	Обучение правильному падению при прохождении спусков.
43.	19.02	Передвижение в быстром темпе 40-60 м.
44.	20.02	Передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м.

45.	26.02	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
46.	27.02	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.
47.	04.03	Игры на лыжах. «переставь флажок».
48.	05.03	Игры на лыжах. «попади в круг».
49.	11.03	Игры на лыжах. «Слалом»ю
50.	12.03	Челночный бег на лыжах. Игры с лыжами.
51.	18.03	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка».
52.	19.03	Игры на свежем воздухе. Стрельба в цель по мишени.
4 четверть		
Спортивные игры		
53.	08.04	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Предупреждение травматизма.
54.	09. 04	Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья обучающихся. Повторение правил игры в волейбол.
55.	15.04	Волейбол. Техника приёма и передачи мяча и подачи.
56.	16.04	Волейбол. Наказания при нарушениях правил игры. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра.
57.	22.04	Волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Блок.
58.	23.04	Волейбол. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, вправо, влево. Учебная игра.
59.	06.05	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой..
60.	07.05	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий.
61.	13.05	Баскетбол. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.
62.	14.05	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра по упрощённым правилам..
63.	20.05	Контрольное тестирование по разделу «Спортивные игры».
64.	21.05	Подведение итогов учебного года. Спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола.

9 класс

№ пп	Дата	Тема урока
1 четверть.		
Лёгкая атлетика		
1.	006.09	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
2.	08.09	Прохождение отрезков от 100 до 200 м.
3.	13.09	Фиксированная ходьба.
4.	15.09	Пешие переходы по пересечённой местности.
5.	20.09	Бег на скорость 60-100 м.
6.	22.09	Медленный бег 10-12 мин.
7.	27.09	Кроссовый бег
8.	29.09	Челночный бег на 60 метров.
9.	04.10	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).
10.	06.10	Бег на средние дистанции (800 м).
11.	11.10	Кросс: мальчики – 1000 м, девочки – 800 м.
12.	13.10	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
13.	18.10	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».
14.	20.10	Строевые упражнения. Построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построениям без них).
15.	25.10	Контрольный урок по итогам 1 четверти.
16.	27.10	Подвижные игры на свежем воздухе.
2 четверть		
Гимнастика		
17.	08.11	Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале. Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал.
18.	10.11	ОРУ и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за неё обеими руками Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперёд), держась руками за решётку.

19.	15.11	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Кувырок назад из положения сидя (мальчики). Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).
20.	17.11	ОРУ со скакалками. Передача набивного мяча в колонне между ног.
21.	22.11	Ору с набивными мячами. Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями.
22.	24.11	ОРУ с набивными мячами. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз.
23.	29.11	Лазание в вися на руках и ногах по бревну.
24.	01.12	Подтягивание в вися на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.
25.	06.12	Всклок в упор присев на бревно с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук.
26.	08.12	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соском. Полушпагат с различными положениями рук.
27.	13.12	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие.
28.	15.12	Выполнение простейших комбинаций на гимнастическом бревне.
29.	20.12	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков с прямым приземлением и поворотом направо, налево при приземлении.
30.	22.12	Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики).
31.	27.12	Контрольное тестирование по разделу «Гимнастика».
32.	29.12	Игры с элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, акробатикой.
3 четверть		
Лыжная подготовка		
33.	10.01	Техника безопасности при катании на лыжах. Значение занятий на лыжах для трудовой деятельности человека.
34.	12.01	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
35.	17.01	Совершенствование техники изученных ходов.
36.	19.01	Поворот на месте махом назад кнаружи.
37.	24.01	Катание с пологого склона. Спуск в средней и высокой стойке.
38.		Катание с горы. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой».
39.	26.01	Преодоление бугров и впадин.

40.		Прокладывание лыжни.
41.	31.01	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
42.	02.02	Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
43.	07.02	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности.
44.	09.02	Прохождение дистанции 2 км на время.
45.	14.02	Коньковый шаг.
46.	16.02	Лыжные гонки.
47.	21.02	Лыжная эстафета «Слалом».
48.	28.02	Игры на лыжах. "Переставь флажок".
49.	01.03	Игры на лыжах. "Попади в круг".
50.	06.03	Эстафета с использованием санок
51.	13.03	Эстафета на лыжах.
52.	15.03	Игры на снегу: Стрельба в цель.
53.	20.03	Контрольный урок по итогам 3 четверти.
54.	22.03	Подвижные игры на свежем воздухе.
4 четверть		
Спортивные игры		
55.	03.04	Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья обучающихся. Повторение правил игры в волейбол.
56.	05.04	Волейбол. Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.
57.	10.04	Волейбол. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.
58.	12.04	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.
59.	17.04	Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3-6 по 5 раз). Учебная игра.
60.	19.04	Волейбол. Закрепление видов подач, приёма и передачи мяча. Учебная игра.
61.	24.04	Баскетбол. Понятие о тактике игры. Практическое судейство.
62.	26.04	Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.
63.	03.05	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).
64.	08.05	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
65.	15.05	Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.

66.	17.05	Подвижные игры с метанием мяча на дальность.
67.	22.05	Контрольное тестирование по разделу «Спортивные игры».
68.	24.05.	Подведение итогов учебного года. Спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола.