

Приложение 31 к адаптированной
основной общеобразовательной
программе обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
5-9 классы**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» (V-IX классы). Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 5-9 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру адаптированной основной образовательной программы.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I - IV классов.

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 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты

- 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

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 учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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.

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. Поддача 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 учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Различные виды ходьбы	1	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1	
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	
7	Обучение прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	
10	Повторение метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	
12	Прыжки в длину с места	1	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м, 60 м	1	
15	Развитие координации движения. Метание	1	

	малого мяча на дальность		
16	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	
Гимнастика и акробатика (14 ч.)			
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Основы знаний по гимнастике. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	
19	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	
21	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	
23	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	
24	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1	
25	Закрепление кувырка вперед назад из положения упор присев	1	
26	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1	
27	Закрепление акробатического упражнения стойка на лопатках	1	
28	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	
29	Акробатический элемент «мост из положения лежа на спине»	1	
30	Закрепление выполнения связки кувырка вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	
Лыжная подготовка (16 ч.)			
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний по лыжной подготовке	1	
32	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	
33	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	
34	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне	1	
35	Повторение спуска со склона в низкой стойке и в основной стойке	1	
36	Повторение подъема по склону наискось и	1	

	прямо "лесенкой"		
37	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	
38	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	
39	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	
40	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1	
41	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
42	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	
43	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	
44	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
45	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
46	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
Спортивные игры. Пионербол (12 ч.)			
47	Инструктаж по технике безопасности при игре в пионербол. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
48	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом.	1	
49	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах через сетку. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1	
50	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	
51	Обучение ловле мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	
52	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	
53	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра	1	
54	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	
55	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
56	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
57	Отработка нападающего удара двумя руками сверху. Учебная игра	1	
58	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)			
59	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний игры в баскетбол	1	

60	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	
61	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	
62	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	
63	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	
65	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	
66	Итоговая контрольная работа за курс 5 класса	1	
67	Анализ контрольной работы. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
68	Бросок мяча одной и двумя руками после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке на занятиях легкой атлетикой. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	
2	Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	
3	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	
4	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	
5	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	
6	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	
7	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	
8	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность с 4-6	1	

	шагов		
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание (м), вис (д).	1	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
14	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	
15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	
16	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
Гимнастика и акробатика (14 ч.)			
17	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний по гимнастике и акробатике	1	
18	Повторение строевых упражнений Обучение перестроению из одной шеренги в две. Повороты кругом	1	
19	Размыкание вправо, влево, от середины, приставными шагами на интервал руки в стороны	1	
20	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	
21	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	
22	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	
23	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	
24	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	
25	Закрепление. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	
26	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1	
27	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1	
28	Закрепление умение выполнять два последовательных кувырма вперед	1	
29	Обучение двум последовательным кувырмам назад	1	
30	Обучение двум последовательным кувырмам назад	1	
Лыжная подготовка (16 ч.)			
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний по лыжной подготовке	1	

32	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
33	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
34	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	
35	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
36	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
37	Обучение повороту переступанием в движении	1	
38	Повторение поворота переступанием в движении	1	
39	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	
40	Обучение торможения «плугом».	1	
41	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1	
42	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	
43	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1	
44	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1	
45	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
46	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
Спортивные игры. Пионербол (12 ч.)			
47	Инструктаж по технике безопасности при игре в пионербол. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
48	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом.	1	
49	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах через сетку. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1	
50	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	
51	Обучение ловле мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	
52	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	
53	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра	1	
54	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	
55	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	

56	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
57	Отработка нападающего удара двумя руками сверху. Учебная игра	1	
58	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)			
59	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний игры в баскетбол	1	
60	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
61	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
62	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
63	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	
64	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
65	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
66	Итоговая контрольная работа за курс 6 класса	1	
67	Анализ контрольной работы. Обучение комбинации ведения мяча: два шага, бросок по корзине	1	
68	Обучение комбинации ведения мяча: два шага, бросок по корзине	1	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1	
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1	
3	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	
4	Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед)	1	
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1	
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1	

7	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1	
8	Эстафетный бег(100м) по кругу	1	
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1	
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1	
11	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1	
12	Подтягивание (м), вис (д).	1	
13	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
15	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	
16	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	
Гимнастика и акробатика (14 ч.)			
17	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний по гимнастике. Построение, перестроение на месте и в движении.	1	
18	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1	
20	Прыжки через скакалку	1	
21	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1	
22	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	
23	Обучение стойке на руках (с помощью)	1	
24	Повторение обучения стойке на руках (с помощью)	1	
25	Обучение перевороту боком(с помощью)	1	
26	Повторение переворота боком(с помощью)	1	
27	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	
28	"Шпагат" с опорой руками о пол	1	
29	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
30	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
Лыжная подготовка (16 ч.)			
31	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Основы знаний по лыжной подготовке. Повторение строевых упражнений с лыжами	1	
32	Закрепление. Попеременный двухшажный ход	1	
33	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	

34	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	
35	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	
36	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1	
37	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	
38	Торможение «плугом». Обучение правильному падению при спуске	1	
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	
43	Лыжные эстафеты по кругу	1	
44	Прохождение дистанции 2 км	1	
45	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
46	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
Спортивные игры. Пионербол (12 ч.)			
47	Инструктаж по технике безопасности при игре в пионербол. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
48	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом.	1	
49	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах через сетку. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1	
50	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	
51	Обучение ловле мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	
52	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	
53	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра	1	
54	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	
55	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
56	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
57	Отработка нападающего удара двумя руками сверху. Учебная игра	1	
58	Блокирование нападающего удара. Учебная	1	

	игра		
Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)			
59	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний игры в баскетбол	1	
60	Штрафные броски. Учебная игра.	1	
61	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
62	Остановка шагом. Учебная игра	1	
63	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	
64	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	
65	Итоговая контрольная работа за курс 7 класса	1	
66	Анализ контрольной работы. Передачи мяча в парах, тройках на месте Учебная игра.	1	
67	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	
68	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке на занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приемы	1	
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1	
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1	
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1	
6	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
7	Прыжки в длину с места	1	
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	
10	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	
11	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	
12	Тройной, пятерной прыжок с места	1	
13	Подтягивание (м), вис (д).	1	

14	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
16	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1	
Гимнастика и акробатика (14 ч.)			
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	
18	Повороты в движении направо, налево	1	
19	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1	
20	Прыжки через скакалку	1	
21	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1	
22	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1	
23	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1	
24	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из за головы	1	
25	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из за головы	1	
26	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	
27	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1	
28	Закрепление акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1	
29	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1	
30	Закрепление умения выполнять стойку на "голове" с согнутыми ногами	1	
Лыжная подготовка (16 ч.)			
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основы знаний.	1	
32	Закрепление. Попеременный двухшажный ход	1	
33	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	
34	Повторение обучения одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1	
35	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1	
36	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	1	
37	Обучение правильному падению при спуске	1	
38	Повторное передвижение в быстром темпе на	1	

	отрезках 40-60м		
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	
40	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	
42	Лыжные эстафеты по кругу	1	
43	Лыжные эстафеты по кругу	1	
44	Прохождение дистанции 2 км	1	
45	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
46	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)			
47	Правила и организация игры волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
48	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Учебная игра	1	
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра	1	
50	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1	
51	Обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
52	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра	1	
53	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра	1	
54	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра	1	
55	Повторение прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра	1	
56	Разыгрывание мяча на три паса	1	
57	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
58	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)			
59	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний игры в баскетбол.	1	
60	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
61	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра	1	
62	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
63	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
64	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	

65	Итоговая контрольная работа за курс 8 класса	1	
66	Анализ контрольной работы. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	
67	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
68	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности. На занятиях легкой атлетикой Основы знаний. Понятие спортивной этики, отношение к своим товарищам по команде	1	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1	
3	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1	
4	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1	
5	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1	
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1	
7	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1	
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	
9	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1	
11	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1	
12	Подтягивание (м), вис (д).	1	
13	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
16	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	
Гимнастика и акробатика (14 ч.)			
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний.	1	
18	Закрепление всех видов перестроений	1	
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
20	Прыжки со скакалкой.	1	

21	Лазание и перелезание	1	
22	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1	
23	Упражнения в равновесии	1	
24	Упражнения в равновесии	1	
25	Обучение акробатической комбинации.	1	
26	Повторение акробатической комбинации.	1	
27	Закрепление акробатической комбинации.	1	
28	Три - пять последовательных кувырков вперед, назад.	1	
29	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1	
30	Преодоление полосы препятствий	1	
Лыжная подготовка (16 ч.)			
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
32	Закрепление. Попеременный двухшажный ход	1	
33	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	
34	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1	
35	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1	
36	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	1	
37	Обучение правильному падению при спуске	1	
38	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	
40	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	
42	Лыжные эстафеты по кругу	1	
43	Лыжные эстафеты по кругу	1	
44	Прохождение дистанции 2 км	1	
45	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
46	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)			
47	Правила и организация игры волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
48	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Учебная игра	1	
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	

	Учебная игра		
50	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1	
51	Обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
52	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра	1	
53	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра	1	
54	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра	1	
55	Повторение прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра	1	
56	Разыгрывание мяча на три паса	1	
57	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
58	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10 ч.)			
59	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Основы знаний игры в баскетбол.	1	
60	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	
61	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	
62	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	
63	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1	
64	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1	
65	Итоговая контрольная работа за курс 9 класса	1	
66	Анализ контрольной работы. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
67	Зонная защита. Учебная игра.	1	
68	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	