

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Починковский муниципальный округ**

**МБОУ Ризоватовская СШ**

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол от 29.08.2023  
№17

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБОУ  
Ризоватовской СШ №141-7  
от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с ТНР 5 – 9 классов

**с.Ризоватово 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с УО разработана на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г. «Физическое воспитание» (автор: В.М. Мозговой).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013).
  - приказа министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
  - Учебным планом МБОУ «КАОШ
  - Положение о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цели и задачи.** Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и

психолого-физиологических теорий.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

#### **Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

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

**Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;

- овладение школой движений;
  - развитие координационных и кондиционных способностей;
  - самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).
- Познавательные УУД
- планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
  - осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
  - сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
  - чтение графических изображений (рисунки, схемы);
  - выработка представлений об основных видах спорта;
  - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
  - выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
  - поиск необходимой информации в Интернете.
- Коммуникативные УУД
- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
  - умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);

### **Содержание учебного предмета**

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала по классам**

<b>Содержание</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>	<b>Итого:</b>
Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12	102
Лёгкая атлетика	33	30	30	33	36	162
Спортивные игры	27	30	30	33	36	156
Льжная подготовка	18	18	18	18	18	90
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>510</b>

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

**Класс 5**

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту	примечание
Лёгкая атлетика (15 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры	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 прыжка 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 метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1			
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1			
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1			
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1			
Гимнастика и акробатика 24ч					
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1			
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	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.	1			

	Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения				
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1			
23	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1			
24	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1			
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1			
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1			
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1			
28	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1			
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1			
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1			
32	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1			
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1			
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1			
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1			

37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1			
39	Эстафеты с элементами акробатики	1			
Спортивные игры. Пионербол (12 час)					
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
41	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1			
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1			
43	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1			
44	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1			
45	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1			
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1			
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1			
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1			
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1			
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1			
51	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1			
Лыжная подготовка (18 час)					

52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1			
54	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1			
55	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1			
56	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1			
57	Повторение спуска со склона в основной стойке	1			
58	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1			
59	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1			
60	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1			
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1			
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1			
63	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1			
64	Передвижение на лыжах до 1 км	1			
65	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1			
66	Передвижение на лыжах до 1 км	1			
67	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1			
68	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1			

69	Эстафета на лыжах	1			
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)					
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
71	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1			
72	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1			
73	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1			
74	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1			
75	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1			
76	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1			
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1			
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1			
79	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1			
80	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1			
81	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1			
82	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1			
83	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1			
84	Учебная игра	1			

Легкая атлетика 18 часов					
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
87	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
88	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1			
89	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1			
90	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1			
91	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1			
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1			
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1			
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1			
96	Бег 60 м	1			
97	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1			
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
100	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1			

101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1			
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1			

### 6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту	примечание
Лёгкая атлетика (15 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры	1			
2	Ходьба с крестным 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.	1			
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1			

12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1			
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1			
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1			
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1			
	Гимнастика и акробатика (24 час)				
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1			
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1			
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1			
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1			
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1			
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1			
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1			
23	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1			
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1			
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1			

26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1			
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1			
28	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1			
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1			
30	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1			
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1			
32	Обучение двух последовательных кувырков назад	1			
33	Обучение двух последовательных кувырков назад	1			
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1			
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1			
36	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1			
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1			
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1			
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1			
	Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
40	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
41	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1			
42	Обучение нападающему удару двумя руками	1			

	сверху. Учебная игра.				
43	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1			
44	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1			
45	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1			
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1			
47	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1			
48	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1			
49	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1			
50	Обучение нижней подаче мяча	1			
51	Обучение нижней подаче мяча	1			
	Лыжная подготовка (18 час)				
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
53	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			
54	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1			
55	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1			
56	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1			
57	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1			
58	Подъём по склону прямо ступающим шагом.	1			

	Спуск в основной стойке				
59	Обучение повороту переступанием в движении	1			
60	Повторение поворота переступанием в движении	1			
61	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1			
62	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1			
63	Обучение торможения «плугом».	1			
64	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1			
65	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1			
66	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1			
67	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1			
68	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1			
69	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1			
	Спортивные игры. Баскетбол. (18час)				
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
71	Остановка шагом. Учебная игра.	1			
72	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1			
73	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1			
74	Ловля и передача мяча от груди, на месте.	1			

	Учебная игра.				
75	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1			
76	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1			
77	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1			
78	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1			
79	Эстафета с ведением мяча	1			
80	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1			
81	Бег с ускорением до 10 м	1			
82	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1			
83	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			
84	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			
85	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			
86	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			
87	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			
	Легкая атлетика 15 час				
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			

91	Подтягивание (м), вис (д).	1			
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1			
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1			
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1			
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1			
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1			
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1			
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1			

### 7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту	примечание
Лёгкая атлетика (15 час)					
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	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1			
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1			
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1			
	Гимнастика и акробатика 24ч				
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1			
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1			
18	Повторение размыканию уступами по	1			

	счету(9,6,3, на месте)				
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1			
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1			
21	Прыжки через скакалку	1			
22	Прыжки через скакалку	1			
23	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1			
24	Лазание и перелезание через различные препятствия	1			
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в вися на гимнастической стенке	1			
26	Сгибание и поднятие ног в вися на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1			
27	Упражнения в равновесии	1			
28	Обучение стойке на руках (с помощью)	1			
29	Повторение стойке на руках (с помощью)	1			
30	Обучение перевороту боком(с помощью)	1			
31	Повторение перевороту боком(с помощью)	1			
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1			
33	"Шпагат" с опорой руками о пол	1			
34	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину	1			
35	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину	1			
36	Опорный прыжок согнув ноги через козла в	1			

	ширину, в длину				
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1			
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1			
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1			
	Спортивные игры. Волейбол 12ч				
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1			
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1			
42	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1			
43	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1			
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1			
45	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1			
46	Обучение нижней прямой подаче	1			
47	Обучение нижней прямой подаче	1			
48	Обучение нижней прямой подаче	1			
49	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1			
50	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1			
51	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра				
	Лыжная подготовка 18ч				

52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1			
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1			
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			
55	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1			
57	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1			
58	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1			
59	Торможение «плугом».	1			
60	Обучение правильному падению при спуске	1			
61	Повторение правильному падению при спуске	1			
62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
65	Лыжные эстафеты по кругу	1			
66	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1			
67	Прохождение дистанции 2 км	1			
68	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			

69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			
	Баскетбол 18ч				
70	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
71	Штрафные броски. Учебная игра.	1			
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1			
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1			
74	Остановка шагом. Учебная игра	1			
75	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1			
76	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1			
77	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1			
78	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1			
79	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1			
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1			
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1			
82	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1			
83	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1			
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1			
85	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1			

86	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1			
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1			
	Легкая атлетика 15ч				
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
91	Подтягивание (м), вис (д).	1			
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1			
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1			
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1			
97	Прыжки в длину с разбега	1			
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1			
99	Прыжки в длину с разбега	1			
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1			
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1			
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1			

### 8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту	примечание
Лёгкая атлетика (18 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. 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	Прыжки в длину с места	1			
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1			
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1			
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1			
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1			
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1			
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1			
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1			
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1			
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1			
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1			
Гимнастика и акробатика 18ч					
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1			
20	Повороты в движении направо, налево	1			

21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1			
22	Прыжки через скакалку	1			
23	Прыжки через скакалку	1			
24	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1			
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1			
26	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями	1			
27	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1			
28	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1			
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1			
30	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1			
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1			
32	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1			
33	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1			
34	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1			
35	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1			
36	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1			
Волейбол 15ч					

37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
44	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
45	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
46	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
47	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
49	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
50	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
51	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
Лыжная подготовка 18ч					
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1			
54	Обучение одновременному одношажному	1			

	ходу. Работа рук				
55	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1			
57	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1			
58	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1			
59	Торможение «плугом».	1			
60	Обучение правильному падению при спуске	1			
61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
63	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
65	Лыжные эстафеты по кругу	1			
66	Лыжные эстафеты по кругу	1			
67	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1			
68	Прохождение дистанции 2 км	1			
69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			
Баскетбол 18ч					
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
71	Остановка шагом. Учебная игра.	1			

72	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1			
73	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1			
74	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1			
75	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1			
76	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1			
77	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1			
78	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1			
79	Эстафета с ведением мяча	1			
80	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1			
81	Бег с ускорением до 10 м	1	1		
82	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1			
83	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			
84	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			
85	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			
86	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			
87	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			
Легкая атлетика 15					

88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
91	Подтягивание (м), вис (д).	1			
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1			
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1			
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1			
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1			
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1			
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1			
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1			

### 9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту	примечание
Лёгкая атлетика (21 час)					
1	Инструктаж по технике безопасности. 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.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1			
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1			

5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1			
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1			
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1			
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1			
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1			
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1			
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1			
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1			
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1			
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
18	Челночный бег	1			
19	Челночный бег	1			
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1			
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1			
Гимнастика и акробатика (12 час)					

22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
23	Закрепление всех видов перестроений	1			
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1			
25	Прыжки со скакалкой.	1			
26	Лазание и перелезание	1			
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1			
28	Упражнения в равновесии	1			
29	Обучение акробатической комбинации.	1			
30	Повторении акробатической комбинации.	1			
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1			
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1			
33	Преодоление полосы препятствий.	1			
Спортивные игры. Волейбол (18 час)					
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в	1			

	парах в движении. Учебная игра.				
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
49	Разыгрывание мяча на три паса	1			
50	Разыгрывание мяча на три паса	1			
51	Разыгрывание мяча на три паса	1			
Лыжная подготовка (18час)					
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1			
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			
55	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1			
57	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму	1			

	«ёлочкой»				
58	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1			
59	Торможение «плугом».	1			
60	Обучение правильному падению при спуске	1			
61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
63	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
65	Льжные эстафеты по кругу	1			
66	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1			
67	Прохождение дистанции 2 км	1			
68	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			
69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)					
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			
71	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1			
72	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1			
73	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1			
74	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1			

75	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1			
76	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1			
77	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1			
78	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1			
79	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1			
80	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1			
81	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1			
82	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1			
83	Штрафной бросок. Учебная игра.	1			
84	Зонная защита Учебная игра.	1			
85	Зонная защита Учебная игра.	1			
86	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1			
87	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1			
Легкая атлетика (15 ч)					
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
91	Подтягивание (м), вис (д).	1			
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1			

93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1			
96	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1			
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1			
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			
100	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1			
101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1			
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1			

### Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
4. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
5. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
6. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.