

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тургужанская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

_____ Чернова Н.И.

Протокол № 4
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

_____ Ефимова П.Е

Протокол № 5
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____ Мацкевич Т.Ф.

Приказ № 45
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями).
5 - 8 классы.**

Составил:
учитель физической культуры
Мацкевич А.Н.

д.Тургужан, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утверждена приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026)

Цель курса: всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации; формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой; создать условия для овладения учащимися знаниями, умениями и навыками по физкультуре.

Задачи:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;

- формирование опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Огромную роль играет личность учителя. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.). В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- Коррекционная направленность обучения;
- Оптимистическая перспектива.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Развитие и совершенствование двигательных навыков, координации движений, физических качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. • Умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Умение излагать свои мысли в доступной форме.
- Умение участвовать в процессе общения и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
- Развитие самостоятельности
- Развитие мотивации к труду.

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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 и т. д.).

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 школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (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:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис

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

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

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.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1
2	Высокий старт, бег на короткие дистанции. Бег 30 метров	1
3	Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1
4	Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1
5	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча	1
6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча	1
7	Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе	1
8	Длительный бег, бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности	1
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
11	Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками.	1
12	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками.	1
13	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками.	1
14	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками.	1
15	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	11
	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1
17	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1
18	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1
19	Строевые упражнения Акробатические упр-я	1
20	Строевые упражнения Акробатические упр-я	1
21	Строевые упражнения Акробатические упр-я. Опорный прыжок	1
22	Строевые упражнения Акробатические упр-я. Опорный прыжок	1
23	Акробатические упр-я. Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине	1
24	Акробатические упр-я. Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине	1
25	Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине	1
26	Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине	1
27	Опорный прыжок, упр-я на перекладине	1
28	Упр-я на перекладине: Размахивание в висе	1
29	Упр-я на перекладине: Соскок с поворотом, переворот вперед соскок махом назад.	1
30	Упр-я на перекладине: Соскок с поворотом, переворот вперед соскок махом назад.	1
31	Упр-я на перекладине; Соскок с поворотом, переворот вперед соскок махом назад.	1

32	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине	1
33-34	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг. Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Торможение падением, палками	2
35-36	Ступающий, скользящий шаг. Попеременный 2-х шажный ход Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Торможение падением, палками. Поворот «плугом»	2
37-38	Ступающий, скользящий шаг. Попеременный 2-х шажный ход Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Торможение упором. Поворот «плугом», на параллельных лыжах	2
39-40	Попеременный 2-х шажный ход, одновременный бесшажный ход Подъем «полуелочкой». Поворот «плугом», на параллельных лыжах, переступанием	2
41-42	Одновременный бесшажный ход Поворот на лыжах. Подъем «полуелочкой». Спуск в низкой стойке	2
43-44	Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	2
45-46	Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Поворот на лыжах переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000 метров на время	2
47	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Передача, ведение, бросок мяча	1
48	Стойка игрока Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча рока.	1
49	Стойка игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди	1
50	Стойка игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от головы.	1
51	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от головы.	1
52	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы	1
53	Подвижные народные игры «Выжигало», «Русская лапта»	1
54	Подвижные народные игры «Перестрелка», «Русская лапта»	1
55	Подвижные народные игры «Охотники и утки», «Русская лапта»	1
56	Подвижные народные игры «Чижик», «Русская лапта»	1
57	ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1
58	Высокий старт, бег на короткие дистанции. Бег 30 метров	1
59	Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1
60	Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1
61	Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1
62	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча	1
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча	1
64	Метание малого мяча, бег на короткие дистанции.	1
65	Метание малого мяча Бег в равномерном темпе	1
66	Длительный бег, бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности	1
67	Длительный бег, бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности	1
68	Подведение итогов	1

6 класс

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки	1
2	Бег с высокого старта 30 ,60м .Стартовый разгон.	1
4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги»	1
5	Закрепление прыжков в длину, президентские тесты	1
7	Низкий старт, техника финиширования.	1
8	Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега.	1
10	Президентские тесты	1
11	Челночный бег	1
12	Овладение техникой метания малого мяча	1
13-18	Бег по пересеченной местности до10 минут.	6
19	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	1
20-21	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	2
22	Освоение техники ведения мяча	1
23-24	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2
25	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
26-28	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	3
29-30	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	2
31	Ловля, передача, ведение, броски-контроль.	1
32	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33	Учебная игра в баскетбол	1
34	Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча.	1
35	Освоение техники приема и передачи мяча	1
36-37	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	2
38	Сочетание верхней и нижней передач в парах.	1
39	Прием и передача мяча-контроль.	1
40	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
41	Подача мяча в стену, через сетку.	1
42	Подача мяча-контроль.	1
43-46	Освоение техники прямого нападающего удара.	4
47	Овладение тактическими действиями	1
48-49	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
50	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.ОФП.	1
51	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов.	1
52	Разучивание акробатической комбинации	1
53	Акробатическая комбинация-контроль.	1
54	Упражнения в равновесии (девочки), силовая подготовка (мальчики)	1
55	Упражнения в равновесии –контроль.Силовая подготовка –контроль.	1
56-57	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений.	2
58	Кросс без учета времени до 2 км.	1
59	Кросс без учета времени до3 км.	1
60-62	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	3

63	Техника безопасности на занятиях л/атл. Овладение техникой прыжков в высоту.	1
64	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
65	Прыжки в высоту-контроль.	1
66	Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30, 60 м на результат.	1
67	Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	1
68	Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1

7 класс

Тема		Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки	1
2	Бег с высокого старта 30 ,60м .Стартовый разгон.	1
3	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги»	1
4	Закрепление прыжков в длину, президентские тесты	1
5	Низкий старт, техника финиширования.	1
6	Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега.	1

7	Выполнение норм ГТО	1
8	Совершенствование техники челночного бега.	1
9	Овладение техникой метания малого мяча	1
10	Обучение технике эстафетного бега.	1
11	Обучение технике передачи эстафетной палочки на дистанции.	1
12	Совершенствование технике бега по пересеченной местности .	1
13	Совершенствование технике прыжков в длину «способом согнув ноги	1
14	Совершенствование технике бега на короткие и средние дистанции.	1
15	Сдача контрольных нормативов по Л/Атлетике	1
16	Техника безопасности. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	1
17	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
18	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
19	Освоение техники ведения мяча, Штрафной бросок	1
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Броски с трехочковой зоны.	1
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
22	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
23	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
24	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
25	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
26	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
27	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
28	Ловля, передача, ведение, броски-контроль.	1
29	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
30	Учебная игра в баскетбол	1
31	Сдача контрольных нормативов в разделе Баскетбол.	1
32	Техника безопасности. Волейбол.Освоение техники приема и передачи мяча в Волейболе.	1
33	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
34	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
35	Сочетание верхней и нижней передач в парах.	1
36	Прием и передача мяча-контроль.	1
37	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
38	Подача мяча в стену, через сетку.	1
39	Подача мяча-контроль.	1
40	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
41	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
42	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
44	Овладение тактическими действиями	1
45-46	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
47	Сдача контрольных нормативов в разделе Волейбол.	1
48-49	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. ОФП.	2
50-51	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. ОФП.	2
52-53	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов.	2

54-55	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов.	2
56-58	Разучивание акробатической комбинации	3
59	Акробатическая комбинация-контроль.	1
60-61	Президентские тесты.	2
62-63	Сдача норм комплекса ГТО.	2
64-65	Сдача контрольных нормативов.	2
66-67	Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	2
68	Подведение итогов, задание на лето.	

8 класс

№	Содержание программного материала	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре.	В процессе каждого урока
	Легкая атлетика.	9
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки.	1
2	Бег с высокого старта 30,60м. Стартовый разгон.	1
3	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1
4	Закрепление прыжков в длину, президентские тесты.	1
5	Низкий старт, техника финиширования.	1
6	Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Президентские тесты.	1
8	Челночный бег.	1
9	Овладение техникой метания малого мяча.	1
	Кроссовая подготовка	6
1	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
2	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
3	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
4	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1

5	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
6	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
	Баскетбол	14
1	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	1
2	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
3	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
4	Освоение техники ведения мяча.	1
5	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
6	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
7	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
8	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
9	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
10	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
11	Ловля, передача, ведение, броски-контроль.	1
12	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
13	Учебная игра в баскетбол.	1
14	Учебная игра в баскетбол.	1
	Волейбол	14
1	Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча.	1
2	Освоение техники приема и передачи мяча.	1
3	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
4	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
5	Сочетание верхней и нижней передач в парах.	1
6	Прием и передача мяча-контроль.	1
7	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
8	Подача мяча в стену, через сетку.	1
9	Подача мяча-контроль.	1
10	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
11	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
12	Овладение тактическими действиями.	1
13	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
14	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
	Легкая атлетика	9
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту.	1
2	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
3	Прыжки в высоту-контроль.	1
4	Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30и 60 м на результат.	1
5	Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	1
6	Техника передачи эстафетной палочки.	1

7	Президентские тесты.	1
8	Президентские тесты.	1
9	Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1
	ОФП (ВПМ)	16
1	Что такое ОФП. Т.Б. при занятиях на тренажерах и в зале.	1
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
3	Техника бега, развитие прыгучести.	1
4	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы.	1
5	Мини-футбол.	1
6	Тесты, определение физических возможностей.	1
7	Бег на выносливость до 10 минут без учета времени.	1
8	Развитие ловкости через игры.	1
9	Развитие быстроты, координации движений.	1
10	Подвижные игры.	1
11	Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры.	1
12	Мини-футбол.	1
13	Тесты, определение физических возможностей.	1
14	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести.	1
15	Круговая тренировка.	1
16	ОФП на все группы мышц.	1

		6
14	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
15	Мини-футбол	1
16	Бег по пересеченной местности 6 минут.	1
17	Бег по пересеченной местности 7 минут.	1
18	Тесты, определение физических возможностей	1
19	Бег по пересеченной местности 8 минут.	1
20	Бег по пересеченной местности 9 минут.	1
21	Бег на выносливость до 10 минут без учета времени	1
22	Бег по пересеченной местности 10 минут. Контроль	1
	Баскетбол	15
23	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	1
24	Развитие ловкости через игры.	
25	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
26	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
27	Развитие быстроты, координации движений.	1
28	Освоение техники ведения мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
30	Подвижные игры.	1
31	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
32	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
33	Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры.	1
34	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
35	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
36	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
37	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
38	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
39	Тесты	1
40	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
41	Ловля, передача, ведение, броски-контроль.	1
42	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести.	1
43	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
44	Учебная игра в баскетбол	1
45	Работа на скамейках, шведской стенке...	1
	Волейбол	15
46	Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча.	1
47	Освоение техники приема и передачи мяча	1
48	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Подвижные игры.	1
49	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
50	Передача мяча над собой, передача мяча в парах	1
51	Круговая тренировка	1
52	Сочетание верхней и нижней передач в парах.	1
53	Прием и передача мяча-контроль.	1
54	Развитие выносливости . Кросс по пересеченной местности 3 км без уче-	1

	та времени	
55	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
56	Подача мяча в стену, через сетку.	1
57	Развитие выносливости . Кросс по пересеченной местности 3 км без учета времени	1
58	Подача мяча-контроль.	1
59	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
60	ОФП на все группы мышц	1
61	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
62	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
63	ОФП на все группы мышц	1
64	Овладение тактическими действиями	1
65	Круговая тренировка	1
66	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
67	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
	Гимнастика	8
68	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.ОФП.	1
69	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов.	1
70	Тесты	1
71	Разучивание акробатической комбинации	1
72	Акробатическая комбинация-контроль.	1
73	Тесты	
74	Упражнения в равновесии (девочки), силовая подготовка (мальчики)	1
75	Упражнения в равновесии –контроль.Силовая подготовка –контроль.	1
76	Тесты	1
77	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений.	1
78	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений.	1
79	Круговая тренировка	1
	Кроссовая подготовка.	6
80	Кросс без учета времени до 2 км.	1
81	Кросс без учета времени до3 км.	1
82	Развитие выносливости, силы.	1
83	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
84	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
85	СФП	1
86	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
87	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
88	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
	Легкая атлетика	9
89	Техника безопасности на занятиях л/атл.Овладение техникой прыжков в высоту.	1

90	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
91	Развитие физических качеств через игру.	1
92	Прыжки в высоту-контроль.	1
93	Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30, 60 м на результат.	1
94	Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	1
95	Техника передачи эстафетной палочки.	
96	Президентские тесты.	1
97	Президентские тесты.	1
98	Передачи эстафетной палочки – контроль.	1
99	Тесты	1
100	Развитие физических качеств через игру.	1
101	Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1
102	Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1

17	Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом.	1
18	Плавание 50 м на время. Игры на воде. Движение рук брассом с выдохом в воду.	1
19	Плавание брассом в полной координации.	1
20	Прыжки в воду. Плавание брассом. Плавание отрезков 50 м брассом 5-6 раз.	1
21	Изучение движений ногами дельфином, держась ногами за бортик. Свободное плавание 50 м 7 раз.	1
22	Прыжки в воду. Эстафеты.	1
23	Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	1
24	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук. Плавание дельфином с произвольным дыханием и различным положением рук.	1
25	Плавание дельфином в полной координации.	1
26	Совершенствование техники плавания дельфин.	1
27	Прыжки в воду. Игры на воде.	1
28	Плавание отрезков 50 м кролем на груди и спине.	1
29	Плавание отрезков 50 м брассом. Повороты.	1
30	Плавание отрезков 50 м дельфином. Свободное плавание ранее изученными стилями.	1
31	Эстафеты. Старты.	1
32	Эстафеты. Плавание отрезков 300-400 м.	1
33	Эстафеты. Плавание отрезков 500-600 м.	1
34	Соревнование. Плавание 50 м на время вольным стилем.	1