

Государственное образовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа-интернат»
подразделение «Малетинская»

Утверждено Педагогическим Советом
Протокол № 2 от 30.08.2024г.
Директор _____ Е.А. Перфильева



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ
(АООП УО (ИН) вариант 1)
На 2024 – 2025 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Учитель: Овдин Н.Е.

Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе нормативно-правовой базы и документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.; (для обучающихся с УО);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат». (для варианта 1) с 1 по 9 класс.

Физическая культура как школьный учебный предмет имеет важное коррекционно-развивающее значение. Уроки физической культуры обеспечивают необходимый образовательный минимум знаний, соответствующий требованиям ФГОС.

Цель обучения:

создать условия для достижения обучающимися планируемых личностных и предметных результатов освоения программного материала по физической культуре.

Основные задачи:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- повышению уровня их психофизического развития;
- расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного курса в учебном плане

Класс	Легкая атлетика	Гимнастика	Конькобежная подготовка	Лыжная подготовка	Игры	Всего
5	22	16	6	6	18	68
6	22	16	6	6	18	68
7	22	16	6	6	18	68
8	22	16	6	6	18	68
9	22	16	6	6	18	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основные содержательные линии программы представлены:

«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 и т. д.).

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-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 перелазание; 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.

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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися следующих предметных результатов

Минимальный уровень	Достаточной уровень
Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

<p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт выполнения общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
---	---

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального

взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессам

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дидактическое и методическое обеспечение: .

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
3. «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкина Д.Н., Скопинцев А.Г.
4. «Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., ИБ Павлова. ВМ Баршая
5. «Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.
6. «Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В., Кузнецов В.С.
7. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.
8. «Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.
9. «Урок лыжной подготовки», Красноярск, 2006 г., Щеголева П.А., Березненко Е.П., Фомин Л.М.

10. «Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е.К.
11. «Уроки физической культуры в начальной школе», М., 1970 г., Гугин А.А.
12. «Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.
13. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.
15. «Лыжная подготовка», М., 1999 г., Антонова О.Н., Кузнецов В.С.

**Календарно – тематическое планирование
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 22 ч.			
1.	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, пятках, в полуприсяде спиной вперед)	1	
2.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
3.	Ходьба с остановками для выполнений заданий.	1	
4.	Ходьба приставным шагами левым, правым боком.	1	
5.	Подтягивание(мальчики). Отжимание (девочки).	1	
6.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.	1	
7.	Бег широким шагом на носках по прямой (30 минут)	1	
8.	Бег на скорость 60 метров с высокого и низкого старта.	1	
9.	Бег с преодолением малых препятствий (мячи) в среднем темпе.	1	
10.	Бег на 300 метров (Зачет).	1	
11.	Эстафетный бег.	1	
12.	Прыжки через скакалку в различном темпе.	1	
13.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	
14.	Прыжки произвольным способом. (На двух ногах, на одной ноге).	1	
15.	Прыжки в шаге приземления на обе ноги.	1	
16.	Прыжки в длину с места с отталкиванием.	1	
17.	Прыжки в длину с места (зачет)	1	
18.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	1	
19.	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (коридор 10 метров).	1	
20.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	
21.	Метание в движущую цель.	1	
22.	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой (Зачет).	1	
Гимнастика 16 ч.			
Строевые упражнения		1	
23.	Построение и перестроение. Повороты налево, направо, кругом.	1	
24.	Понятия: фланг, интервал, дистанция	1	

25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре	1	
26.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	
27.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
28.	Дыхательные упражнения.	1	
29.	Упражнения на расслабление мышц.	1	
30.	Упражнения на формирование осанки.	1	
Упражнения с предметами.			
31.	Упражнения с гимнастическими палками	1	
32.	Упражнения с большими обручами.	1	
33.	Упражнения с малыми мячами.	1	
34.	Переноска груза и передача предметов.	1	
35.	Лазание и перелезание.	1	
36.	Равновесие.	1	
37.	Опорный прыжок.	1	
38.	Развитие пространственно –временной ориентировки и точности движений.	1	
Лыжная подготовка 6 ч.			
39.	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах	1	
40.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
41.	Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожения.	1	
42.	Практический материал Выполнение строевых команд. Стойка лыжника.	1	
43.	Передвижение на лыжах.	1	
44.	Спуски, повороты, торможение.	1	
Конькобежная подготовка 6 ч.			
45.	Теоретические сведения Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках.	1	
46.	Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятии на коньках.	1	
47.	Практический материал Упражнения в зале; снятие и одевания ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	

48.	Упражнения на льду; скольжение; торможение; повороты.	1	
49.	Бег по прямой. Стойка конькобежца.	1	
50.	Бег на время.	1	
Спортивные подвижные игры 18ч.			
Подвижные игры			
51.	«Гонка мячей по кругу»	1	
52.	«Охотники и утки»	1	
53.	«Тяни в круг»	1	
54.	«Защита булав»	1	
Упражнения с мячами (Пионербол)			
55.	Ловля мяча над головой.	1	
56.	Подача мяча двумя руками снизу	1	
57.	Подача мяча одной рукой (боковая)	1	
58.	Бросок мяча двумя руками с двух шагов.	1	
59.	Розыгрыш мяча на три паса в движении.	1	
Спортивные игры			
Баскетбол.			
60.	Стойка баскетболиста.	1	
61.	Передвижение в стойке влево, вправо, вперед, назад.	1	
62.	Остановка по свистку учителя.	1	
63.	Передача мяча от груди.	1	
64.	Ловля мяча двумя руками.	1	
65.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
66.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
67.	«Борьба за мяч»	1	
68.	Мини – футбол.	1	

**Календарно – тематическое планирование
6 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 22 ч.			
1.	Ходьба скрестным шагом.	1	
2.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	
3.	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.	1	
4.	Ходьба с преодолением препятствий.	1	
5.	Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки).	1	
6.	Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	1	
7.	Низкий старт. Принять бег на 30 метров (зачет).	1	
8.	Эстафетный бег на отрезке 30-50 метров.	1	
9.	Динамометрия. (зачет).	1	
10.	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 метров.	1	
11.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1	
12.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом.	1	
13.	Прыжки в стойке, ноги скрестно с продвижением вперед.	1	
14.	Прыжки на каждый 3-й, 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	
15.	Отработка отталкивания.	1	
16.	Прыжок в длину с места (зачет).	1	
17.	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 метра на высоте 2-3 метра в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.	1	
18.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены до пола.	1	
19.	Метание дальнего мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
20.	Толкание набивного мяча весом 2 кг. с места в сектор стоя боком.	1	
21.	Толкание набивного мяча из-за головы 2 кг. с места. (зачет)	1	
22.	Толкание набивного мяча от груди 2 кг. с места (зачет)	1	

Гимнастика 16 ч.			
Строевые упражнения			
23.	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание вправо. Влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону.	1	
24.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
25.	Основное положение движения головы, конечностей, туловища.	1	
26.	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1	
27.	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
28.	Упражнения на формирование осанки.	1	
29.	Упражнения для развития координации движений.	1	
Упражнения с предметами			
30.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
31.	Упражнения с малыми обручами (большие).	1	
32.	Упражнения со скакалками.	1	
33.	Упражнения с большими мячами.	1	
34.	Переноска грузов и передача предметов.	1	
35.	Лазание и перелезание.	1	
36.	Равновесие.	1	
37.	Опорный прыжок.	1	
38.	Развитие пространственно – временной ориентировки и точности движений.	1	
Лыжная подготовка 6 ч.			
39.	Теоретические сведения Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах	1	
40.	Практические сведения Правильное техническое выполнением попеременного двухшажного и одновременного хода.	1	
41.	Ходьба без палок.	1	
42.	Попеременный двухшажный ход.	1	
43.	Одновременный двухшажный ход.	1	
44.	Эстафета с применением ходов.	1	
Конькобежная подготовка 6 ч.			
45.	Теоретические сведения Подготовка к занятиям на коньках, обувь, одежда, техника безопасности, правила поведения.	1	

46.	Практические сведения Бег по прямой.	1	
47.	Бег по повороту.	1	
48.	Упражнения на льду: скольжение, торможение.	1	
49.	Свободное катание.	1	
50.	Эстафета (с упражнениями)	1	
Подвижные игры 18 ч.			
51.	«Перестрелка»	1	
52.	«Запрещенное движение»	1	
53.	«Белые медведи»	1	
54.	«Защита укрепления»	1	
55.	«Снайперы»	1	
Спортивные игры			
Волейбол.			
56.	Стойка и перемещение волейболистов.	1	
57.	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча в парах сверху двумя руками.	1	
58.	Нижняя прямая подача.	1	
59.	Прыжки с места и шага в высоту и длину.	1	
60.	Игры и эстафеты с мячами.	1	
Баскетбол			
61.	Остановка шагом	1	
62.	Передача мяча двумя руками от груди с места и движении шагом.	1	
63.	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	
64.	Бросок мяча по корзине двумя руками с низу с места	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
65.	«Не дай мяч водящему»	1	
66.	«Мяч ловцу»	1	
67.	«Борьба за мяч»	1	
68.	Мини-футбол	1	

**Календарно – тематическое планирование
7 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 22ч.			
1.	Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе.	1	
2.	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	1	
3.	Принять зачет. Подтягивание (мальчики). Отжимание (девочки).	1	
4.	Бег в гору и под гору на отрезке 30 метров.	1	
5.	Бег с переменной скоростью до 5 минут.	1	
6.	Медленный темп в равномерном темпе до 8 минут.	1	
7.	Бег на 6- - 80 метров с низкого старта.	1	
8.	Эстафета 40-60 метров.	1	
9.	Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция 3,5 метров). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму спокойный бег.	1	
10.	Динамометрия. (сила кисти правой и левой)	1	
11.	Сгибание и разгибание туловища (пресс). (зачет)	1	
12.	Запрыгивание на препятствие 60-80 сантиметров.	1	
13.	Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, правой, обеих ног.	1	
14.	Прыжки со скакалкой до 2 минут.	1	
15.	Многоскоки с места и с разбега.	1	
16.	Прыжки в длину с места (зачет).	1	
17.	Толкание набивного мяча вес 2-3 кг. с места на дальность.	1	
18.	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1	
19.	Метание малого мяча в цель из положения стоя	1	
20.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.	1	
21.	Толкание набивного мяча 3 кг. от груди с места (зачет)	1	
22.	Толкание набивного мяча 3 кг. из-за головы с места (зачет)	1	
Гимнастика 16 ч.			
Строевые упражнения			

23.	Построение и перестроение	1	
24.	Перестроение по одному в колонну и по два, и по три на месте.	1	
25.	Понятие об измерении скорости движения по команде: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали: «змейкой», «противоходом».	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
26.	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	
27.	Дыхательные упражнения.	1	
28.	Упражнение на формирование осанки.	1	
29.	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
30.	Упражнения для развития координации движений.	1	
Упражнения с предметами			
31.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
32.	Упражнения со скакалками.	1	
33.	Упражнения с большими мячами.	1	
34.	Переноска грузов и передача предметов.	1	
35.	Лазание по канату.	1	
36.	Равновесие.	1	
37.	Опорный прыжок.	1	
38.	Развитие пространственно – временной ориентировки и точности движений.	1	
Лыжная подготовка 6 ч.			
39.	Теоретические сведения Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выбор лыж и палок.	1	
40.	Теоретические сведения Совершенствование двухшажного хода.	1	
41.	Одновременный двухшажный ход.	1	
42.	Совершенствование торможение, «плугом». Подъем «полулочкой», «полулесенкой».	1	
43.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 метров (5–6 пов. за 1 упр.)	1	
44.	Передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики)	1	
Конькобежная подготовка 6 ч.			
45.	Теоретические сведения Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям, правила поведения на уроках. Техника безопасности.	1	
46.	Бег по прямой.	1	
47.	Бег по повороту.	1	

48.	Катание по прямой без движения руками до 100 – 150 м.	1	
49.	Бег на коньках на 200 метров на время.	1	
50.	Зачет (на время 300м.)	1	
Подвижные игры 18 ч.			
51.	«Бой петухов»	1	
52.	«Белые медведи»	1	
53.	«Чехарда»	1	
54.	«Защита укрепления»	1	
55.	«Перестрелка»	1	
Спортивные игры			
Волейбол.			
56.	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	
57.	Прыжки с места и с шага в высоту и в длину.	1	
58.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	1	
59.	Учебная игра.	1	
Баскетбол.			
60.	Остановка прыжком.	1	
61.	Повороты на месте. На сзади стоящей ноге.	1	
62.	Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	1	
63.	Передача мяча в движении с последующей остановкой.	1	
64.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом с последней остановкой.	1	
65.	Броски по корзине двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении.	1	
66.	Подбирание мяча, отскочившего от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча.	1	
67.	Игры с элементами баскетбола.	1	
68.	Учебная игра.	1	

**Календарно – тематическое планирование
8 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 22 ч.			
1.	Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 – 200 метров, ходьба группами перегонки.	1	
2.	Ходьба с выполнением различных заданий и учителя усложнённого характера.	1	
3.	Ходьба по залу с ускорением и замедлением сменой видов ходьбы на заранее оговоренном участке.	1	
4.	Бег с изменением скорости. Эстафета 4 *100 метров. Старт из положения с опорой на одну руку.	1	
5.	Бег на 100 метров на скорость.	1	
6.	Кросс 500 метров (мальчики), 300 метров (девочки).	1	
7.	Специальные упражнения беговые, с усложнением на месте и передвижением на отрезках до 50 метров.	1	
8.	Прыжки на одной ноге через препятствия с услужением	1	
9.	Прыжки со скалками на месте и с передвижением в максимальном темпе.	1	
10.	Прыжок в длину с места (зачет). Динамометрия. (зачет)	1	
11.	Прыжок с места и небольшим разбегом с препятствием.	1	
12.	Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Зачет.	1	
13.	Подъем туловища (пресс) (зачет)	1	
14.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» и «перекидной» схема техники прыжка.	1	
15.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствием (маты)	1	
16.	Прыжок со скалками на месте и передвижением в максимальном темпе.	1	
17.	Броски набивного мяча вес 3 кг. двумя руками снизу от головы, от груди.	1	
18.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридоре 10 метров.	1	
19.	Метание малого мяча различные цели из	1	

	различных и сходных положений и за определенное время.		
20.	Толкание набивного мяча вес 2 – 3 кг. со скачка в сектор.	1	
21.	Толкание набивного мяча вес 3 кг. от груди с места. (зачет)	1	
22.	Толкание набивного мяча вес 3 кг. из-за головы с места. (зачет)	1	
Гимнастика 16 ч.			
23.	Построение и перестроение	1	
24.	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе.	1	
25.	Размыкание в движении и на заданную дистанцию и интервал.	1	
26.	Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.	1	
27.	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	
28.	Дыхательные упражнения.	1	
29.	Упражнения для развития координации движений.	1	
30.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
31.	Упражнения с большими мячами.	1	
32.	С сопротивлением (парах)	1	
33.	Упражнения со скакалками.	1	
34.	Переноска грузов и передача предметов.	1	
35.	Равновесие.	1	
36.	Лазание.	1	
37.	Опорный прыжок.	1	
38.	Развитие пространственно – временной ориентировки и точности движений.	1	
Лыжная подготовка 6 ч.			
39.	Теоретические сведения Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выбор лыж и палок.	1	
40.	Практические сведения Занятия лыжами, значения этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
41.	Совершенствование одновременного безшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход.	1	
42.	Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками	1	
43.	Обучению правильному падению. Быстрое	1	

	передвижение на отрезке 40 – 60 метров (3-5 повторений за урок девочки, 5-7 мальчики)		
44.	Передвижение на лыжах 2 км. (девочки) и до 3 км. (мальчик)	1	
Конькобежная подготовка 6 ч.			
45.	Теоретические сведения Температура (норма) для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время. Меры безопасности. Подготовка к занятиям: обувь, одежда, правила поведения, техника безопасности.	1	
46.	Практические сведения. Бег на расстоянии до 100 метров.	1	
47.	Распределении сил на дистанции.	1	
48.	Повторный бег на коньках на 100-152 метров.	1	
49.	Бег на время – 300 метров.	1	
50.	Эстафета на коньках	1	
Спортивные игры 18 ч.			
Волейбол.			
51.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1	
52.	Верхняя прямая подача в прыжке.	1	
53.	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление)	1	
54.	Блок (ознакомление)	1	
55.	Прыжки вверх с места, с шага, прыжки у сетки (3-5 серии по 10 прыжков)	1	
56.	Многоскоки	1	
57.	Учебная игра	1	
Баскетбол.			
58.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	
59.	Передача двумя руками от груди в парах с передвижением вперед	1	
60.	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	
61.	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	1	
62.	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1	
63.	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета	1	
64.	Учебная игра	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
65.	«Борьба за мяч»	1	
66.	«Мяч ловцу»	1	
67.	«Защита укрепления»	1	
68.	Мини - футбол	1	

**Календарно – тематическое планирование
9 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика 22 ч.			
1.	Ходьба в различном темпе.	1	
2.	Пешие походы по пересеченной местности до 4 километров.	1	
3.	Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.	1	
4.	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 500 метров.	1	
5.	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки). (зачет).	1	
6.	Динамометрия (зачет)	1	
7.	Упражнение в беге на отрезках до 60 метров в сочетании с ходьбой и медленным бегом.	1	
8.	Медленный темп (трусцой) в равномерном темпе на равной площадке и слабопересеченной местности (12 – 15 мин.).	1	
9.	Бег на короткие дистанции (100 – 200 метров).	1	
10.	Кросс 800 метров (мальчики), 500 метров (девочки).	1	
11.	Бег 800 метров.	1	
12.	Бег с препятствием на 100 метров в быстром темпе.	1	
13.	Специальные упражнения в высоту и длину.	1	
14.	Прыжок в длину с полного разбега «согнув ноги» совершенствование всех фаз прыжка.	1	
15.	Прыжок в длину с места (зачет).	1	
16.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» совершенствование всех фаз прыжка.	1	
17.	Метание малого мяча с места в цель, на дальность с полного разбега в коридоре 10 метров.	1	
18.	Метание деревянной гранаты 250гр. в цель и на дальность, и с разбега.	1	
19.	Толкание набивного мяча вес 3 кг. со скачка в сектор.	1	
20.	Толкание набивного мяча вес 3 кг. из-за головы (зачет)	1	
21.	Толкание набивного мяча вес 3 кг. от груди (зачет)	1	

22.	Подъем туловища (пресс) (зачет)	1	
Гимнастика 16 ч.			
Строевые упражнения			
23.	Построение и перестроение	1	
24.	Походный строй в колонне по два.	1	
25.	Повторение всех видов перестроений и поворотов.	1	
26.	Размыкание в движении и на заданную дистанцию и интервал.	1	
27.	Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
28.	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	
29.	Дыхательные упражнения.	1	
30.	Упражнения для развития координации движений.	1	
Упражнения с предметами			
31.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
32.	Упражнения с большими мячами.	1	
33.	Упражнение на гимнастической скамье и стенке	1	
34.	С сопротивлением (парах)	1	
35.	Упражнение на равновесие (на бревне).	1	
36.	Опорный прыжок.	1	
37.	Упражнение для развития пространственной ориентировке.	1	
38.	Лазание.	1	
Лыжная подготовка 6 ч.			
39.	Теоретические сведения Форма лыжника. Сведения о технике хода по прямой и повороту.	1	
40.	Практические сведения Виды лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, прыжки на лыжах). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям.	1	
41.	Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад кнаружи.	1	
42.	Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин.	1	
43.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
44.	Прохождение на скорость отрезка до 100 метров 4 – 5 раз за урок.	1	
Конькобежная подготовка 6 ч.			

45.	Теоретические сведения Одежда и обувь конькобежца. Сведения о технике бега по прямой и повороту.	1	
46.	Практические сведения. Повторный бег на дистанциях 200 – 300 метров.	1	
47.	Бег на дистанцию до 800 метров (девочки), 1500 (мальчики).	1	
48.	Бег на время на дистанцию до 400 метров (девочки), до 600 метров (мальчики).	1	
49.	Бег на время на дистанцию. 60 метров (девочки), на 100 метров (мальчики).	1	
50.	Игры на коньках.	1	
Спортивные игры 18 ч.			
Волейбол.			
51.	Верхняя прямая подача.	1	
52.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	
53.	Прием мяча снизу у сетки	1	
54.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1	
55.	Блок.	1	
56.	Блокирование нападающих ударов.	1	
57.	Прыжки вверх с места, с шага, прыжки с трех шагов у сетки (3-6 серии по 5 – 10 прыжков)	1	
58.	Учебная игра	2	
Баскетбол.			
59.	Выпрыгивание и выбивание мяча в парах.	1	
60.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой уловных противников.	1	
61.	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и в тройках.	1	
62.	Бросок по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.	1	
63.	Броски в корзину с различных исходных положений	1	
64.	Ускорение (15-20 метров).	1	
65.	Учебная игра	2	
66.	Мини – футбол.	1	