

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большемаресьевская средняя школа

Извлечение из ООП ООО
утвержденной приказом
от 31.08.2023 № 135
с изменениями от 30.08.2024. № 120

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебнооздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в

пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 5-9 классе отводится по 68 часа, из расчёта 2 часа в неделю (34 учебные недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения ООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Физическая культура

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. Содержание учебного предмета

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

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, формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) 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;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину

(способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка (теоретические сведения). Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда, основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

5. 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, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча

двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
3	Гимнастика	10	10	10	10	10
4	Лыжная подготовка	7	7	7	7	7
5	Конькобежная подготовка	3	3	3	3	3
6	Подвижные игры	7	7	7	7	7
7	Спортивные игры Баскетбол	7	7	7	7	7
8	Спортивные игры Волейбол	7	7	7	7	7
9	Настольный теннис	4	4	4	4	4
10	Хоккей на полу	5	5	5	5	5
	Количество часов в неделю	2	2	2	2	2
	Количество часов	68	68	68	68	68

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№ урока	Тема урока.	Колво часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	10	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся о значение физических упражнений в жизни человека.
2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1	Изучают технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
3	Бег с варьированием скорости, скоростной бег.	1	Выполняют бег с варьированием скорости, скоростной бег.
4	Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.	1	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п
5	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	1	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.

6	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1	Выполняют по кроссовый бег слабопересеченной местности.
7	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Выполняют по кроссовый бег слабопересеченной местности.
8	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
10	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту способом «перекат».	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущуюся цель. Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.

14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления	1	Выполняют упражнения для

	голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.		укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами. Лазанье и перелезание.	1	Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами. Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
19	Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.

20	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
	Конькобежная подготовка	3	
21	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
22	Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.
23	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	Лыжная подготовка	7	
24	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26-27	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.

	двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).		
28	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
29-30	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.
	Баскетбол	7	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении

			упражнений с мячом.
32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.

34-35	Ведение мяча.	2	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.
36	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
37	Тактика свободного нападения.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
	Подвижные игры	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.
39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игры.
40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Подвижные игры.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах

41	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками., с лазанием	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.	1	Играют в подвижные игры.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием, с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1	Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Играют в подвижные игры.
	Волейбол	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
----	--	---	---

46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
48	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.
49	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
50	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.
	Хоккей на полу	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.
53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.

54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.
	Настольный теннис	4	
57	Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением
			мяча.

	Легкая атлетика	6	
61	Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1	Изучают технику безопасности при прыжках в длину,
66	Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при прыжках в высоту, фазы прыжка в высоту с разбега

67	Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перекат». Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	1	. Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
68	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Плавание- теория	1	Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности. Изучают технику безопасности на водоемах во время плавания

6 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	10	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся о значение физических упражнений в жизни человека.
2	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	1	Изучают теоретические сведения: подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучают технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.

	Ходьба в разном темпе.		
3	Бег на короткие дистанции.	1	Выполняют бег на короткие дистанции, бег с варьированием скорости, скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4	Правила судейства по бегу. Ходьба. Высокий старт.	1	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.
5	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью. эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
6	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	1	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
7	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1	Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.
8	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
9	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущую цель.
10	Прыжки в высоту способом «перекат».	1	Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

	о передвижениях по ориентирам.		
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп,	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.

	укрепления мышц туловища, рук и ног.		
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

18	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами.
19	Лазанье и перелезание.	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
20	Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
	Лыжная подготовка	7	
21	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
22	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
23	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
24	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.

27	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют подъемы и спуски, повороты.
	Конькобежная подготовка	3	
28	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
29	Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.
30	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	Баскетбол	7	
31	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
32	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по	1	Выполняют передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

	свистку.		Остановка по свистку.
33	Ведение мяча на месте и в движении..	1	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.

34	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	1	Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.
35	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	1	Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
36	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места..	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
37	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	Играют в подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
	Подвижные игры	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.
39	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

40	Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1	Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Играют в подвижные игры.
41	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	Играют в подвижные игры.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1	Играют в подвижные игры. Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Играют в подвижные игры.
	Волейбол	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
----	--	---	---

46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
48	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.
49	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.
	Хоккей на полу	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на тполу.
53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом	1	Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.

	ранее изученных правил.		
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.
	Настольный теннис	4	
57	Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева,	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

	справа, прямые с вращением мяча.		
	Легкая атлетика	8	
61	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при выполнении прыжков в высоту, фазы прыжка в высоту с разбега.
62	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1	Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
67	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1	Выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции.
68	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Плавание теория.	1	Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Изучают технику безопасности на водоемах во время плавания.

7 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	20	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают значение личной гигиены, о солнечных и воздушных ваннах. Знаком с значением физических упражнений в жизни человека.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	Изучают технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
3	Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости	1	Выполняют бег с варьированием. Изучают подготовку суставов и мышечного сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4-5	Ходьба. Высокий старт.	2	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	2	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
8	Развитие скоростных способностей. Метание мяча на дальность.	1	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности. Выполнение метания малого мяча на дальность.
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	2	Изучают технику безопасности при прыжках в длину. Слабопересеченной местности.

	Преодоление препятствий. Тестовые задания.		
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и перед предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами: гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим набивными мячами. Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
19	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: скакалками; с гантелями и штангой.
20	Лазанье и перелезание. Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
	Лыжная подготовка	10	
21	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж. Изучают правила прокладки учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
22-23	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
24	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.

27	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов спусков, поворотов.
	Лыжная подготовка	3	
28	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
29	Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.
30	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	Баскетбол	7	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правил поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с мест движения шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте, в движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу.
34	Ведение мяча.	1	Изучают передвижение в стойке вправо влево, вперед, назад, остановку по свистку.
35	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте, движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры.
36-37	Тактика свободного нападения.	2	Совершенствуют ведение мяча на месте, движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу.

	Подвижные игры	11	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. значение физических упражнений в жизни человека.
39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игры
40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры. Помощь при травмах.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах.
41	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.	1	Изучают теоретический материал физической культуре и спорте. Узнают о Специальных олимпийских играх. Играют в подвижные игры.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками. игры с лазанием.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча. с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.

44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.	1	Играют в подвижные игры.
	Волейбол	7	
45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волей простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху снизу.
48	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
49	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шаг прыжки у сетки. Многоскоки.
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу м после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.

	Хоккей на полу	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.

53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой ведение шайбы. Играют в учебные игры учетом ранее изученных правил.
55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращение мяча.

	Настольный теннис	4	
--	--------------------------	---	--

57	Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парны игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняю подачу мяча слева и справа, удары слева справа, прямые с вращением мяча.

59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Легкая атлетика	8	
61	Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечного сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по прыжкам, метанию; правила пер эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикал цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
67		1	Изучают технику

	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.		безопасности при прыжке в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
68	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Плавание теория	1	Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в длину способами («оттолкнув», «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». Технику безопасности на водоемах во в плавания.

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	20	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знаком о значении физических упражнений в жизни человека.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	Изучают технику бега на короткие, сред длинные дистанции.
3	Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости	1	Выполняют бег с варьированием с скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечного сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4-5	Ходьба. Высокий старт.	2	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	2	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
8	Развитие скоростных способностей. Метание мяча на дальность.	1	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности. Выполнение метание малого мяча на дальность.
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с	2	Изучают технику безопасности при прыжках

	разбега. Преодоление препятствий. Тестовые задания.		в длину.
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоления сопротивления; переноска грузов и перед предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, м шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и	1	Выполняют упражнения для формирования и

	укрепления правильной осанки.		укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами: гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячами набивными мячами. Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
19	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: скакалками; с гантелями и штангой.
20	Лазанье и перелезание. Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
	Лыжная подготовка	10	
21	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж. Запоминают занятия на лыжах как средства закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
22-23	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
24	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.

27	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов спусков, поворотов.
	ная подготовка	3	
28	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
29	Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание.
30	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	Баскетбол	7	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, прав поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с мест движения шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу.
34	Ведение мяча.	1	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свист.
35	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на ос баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
36-37	Тактика свободного нападения.	2	Совершенствуют ведение мяча на месте движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры на ос баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
	Подвижные игры	11	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических

			упражнений в жизни человека.
39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игры.
40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры. Помощь при травмах.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах.
41	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.	1	Изучают теоретический материал физической культуре и спорте в Узнают о Специальных олимпийских игр. Играют в подвижные игры.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками. игры с лазанием.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча. с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.	1	Играют в подвижные игры.
	Волейбол	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху снизу.
48	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
49	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шаг прыжки у сетки. Многоскоки.
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу м после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.
	Хоккей на полу	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.
53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом

			ранее изученных правил.
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой ведение шайбы. Играют в учебные игры учетом ранее изученных правил.
55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.
	Настольный теннис	4	
57	Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парны игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняю подачу мяча слева и справа, удары слева справа, прямые с вращением мяча.

59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращение мяча.
	Легкая атлетика	8	
61	Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечного сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по прыжкам, метанию; правила пер эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикал цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.

66	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
67	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучают технику безопасности при прыжки в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
68	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Плавание теория	1	Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в д (способами «оттолкнув «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». технику безопасности на водоемах во в плавания.

№ урока	Тема урока.	Кол- во часов	Виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	20	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знаком о значении физических упражнений в жизни человека.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	Изучают технику бега на короткие, сред и длинные дистанции.
3	Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости	1	Выполняют бег с варьированием. Изучают подготовку суставов и мышечного сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4-5	Ходьба. Высокий старт.	2	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	2	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.

8	Развитие скоростных способностей. Метание мяча на дальность.	1	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности. Выполнения метания малого мяча на дальность.
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Тестовые задания.	2	Изучают технику безопасности при прыжках в длину. слабопересеченной местности.
	Гимнастика	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоления сопротивления; переноска грузов и перед предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.

14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, м шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами: гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим набивными мячами. Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
19	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: скакалками; с гантелями и штангой.
20	Лазанье и перелезание. Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
	Лыжная подготовка	10	
21	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
22- 23	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
24	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.

27	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов спусков, поворотов.
	Конькобежная подготовка	3	
28	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
29	Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.
30	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	Баскетбол	7	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, прав поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с мест движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры.
34	Ведение мяча.	1	Изучают передвижение в стойке вправо влево, вперед, назад, остановку по свистку.
35	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры .
36-37	Тактика свободного нападения.	2	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками к низу и от груди с места, прямую подачу.
	Подвижные игры	11	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны значение физических упражнений в жизни человека.
39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игры

40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры. Помощь при травмах.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах.
41	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.	1	Изучают теоретический материал физической культуре и спорте.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками. игры с лазанием.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча. с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.	1	Играют в подвижные игры.
	Волейбол	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху снизу.
48	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
49	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шаг прыжки у сетки. Многоскоки.
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу м после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.
	Хоккей на полу	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.

53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой ведение шайбы. Играют в учебные игры учетом ранее изученных правил.
55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Настольный теннис	4	
57	Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева справа, прямые с вращением мяча.

59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
	Легкая атлетика	8	
61	Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.

67	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучают технику безопасности при прыжки в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
68	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Плавание теория.	1	Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в д (способами «оттолкнув «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». технику безопасности на водоемах во в плавания.

