

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОТКРЫТОГО ТИПА»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО Хлебникова Е.Н./_____/	«Согласовано» Заместитель директора по УР Акимова Е.Н /_____/	«Утверждаю» И.о.директора ГБСУВОУ СО «Марковская специальная общеобразовательная школа открытого типа» Акимова Е.Н./_____/
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	Приказ № 120 от «30» августа 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
обучающихся в общеобразовательных
5-9 классах**

(Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов
Уровень основного общего образования.

Срок реализации 2024-2025 учебный год, 68 часов 2 часа в неделю в 5-8 классах; 102 часа 3 часа в
неделю в 9 классе)

Составитель РП
Ф.И.О., должность,
Попов Игорь Сергеевич,
учитель физической культуры
квал. категория
соответствие

г. Маркс
2024-2025 учебный год

1.1 Пояснительная записка

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 АФК, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- ☐ 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.

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- ☐ преодоление дефектов физического развития и моторики;
- ☐ развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- ☐ развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- ☐ формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- ☐ усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- ☐ приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ☐ воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- ☐ создание санитарно-гигиенических условий.

Общая характеристика учебного предмета адаптивной физической культуры

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

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

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных

возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

1.2 Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 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

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, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских 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.

1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика балльной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) ".

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 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.

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 обучающихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. **Подвижные игры на основе баскетбола.** Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

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

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

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

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю с 5 по 8 классы, в 9 классе 3 часа в неделю, третий час реализован за счет часов школьного компонента, формируемой участниками образовательных отношений, по направлениям – учебно-развивающая, физкультурно-спортивная и оздоровительная. Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования (374 часа за учебный год):

- 5 класс - 68 часов(2 часа в неделю);
- 6 класс – 68 часов(2 часа в неделю);
- 7 класс – 68 часов(2 часа в неделю);

8 класс – 68 часов (2 часа в неделю);

9 класс – 102 часа (3 часа в неделю).

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры		
2	Высокий старт. Тестирование бега на 30 метров		
3	Челночный бег. Тестирование бега 3х10 метров		
4	Входной мониторинг		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
6	Метание малого мяча на дальность		
7	Модуль 1. Бег 300 метров		
8	Модуль 2. Бег 1000 метров		
9	Модуль 3. Развитие выносливости 12-минутный бег		
10	Модуль 4. Прыжок в высоту способом «перешагивания»		
11	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырок вперёд в группировке		
12	Кувырок назад в группировке		
13	Метание малого мяча в неподвижную цель		
14	Кувырок назад из стойки на лопатках		
15	Переворот в сторону «Колесо»		
16	Акробатическая комбинация		
17	Опорный прыжок		
18	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне		
19	Контрольный урок по разделу Гимнастика		
20	Модуль 5. Вис хватом сверху и снизу на время, поднятие ног в висе		
21	Модуль 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

22	Модуль 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине		
23	Модуль 8. Подтягивания на высокой и низкой перекладине		
24	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения баскетболиста		
25	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди		
26	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой		
27	Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления		
28	Контрольный урок по баскетболу		
29	Бросок баскетбольного мяча с места двумя руками от груди		
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину. Правила игры		
31	Учебная игра в подгруппах		
32	Игра по правилам		
33	Контрольный урок по разделу Баскетбол		
34	Модуль 9. Броски набивного мяча		
35	Модуль 10. Прыжки в длину с места		
36	Модуль 11. Прыжки через скакалку различными способами		
37	Модуль 12. Развитие координационных способностей. Упражнения с теннисными мячами		
38	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения		
39	Прием и передача мяча снизу и перед собой		
40	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах		
41	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой		
42	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах		
43	Прием и передача в колоннах. Прямая нижняя подача		
44	Прямая нижняя подача мяча		
45	Игра «Пионербол» Правила игры в волейбол		
46	Игра в «Пионербол» с элементами волейбола		

47	Игра в волейбол		
48	Модуль 13. Челночный бег 4х10 метров		
49	Модуль 14. Развитие скоростных способностей. Эстафеты		
50	Модуль 15. Техника передачи эстафетной палочки		
51	Модуль 16. Прыжки в высоту		
52	Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу		
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
54	Ведение футбольного мяча		
55	Обводка мячом ориентиров		
56	Удары по пустым воротам		
57	Игра в подгруппах		
58	Игра по правилам		
59	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		
60	Промежуточная аттестация		
61	Тестирование бега на 30 метров и 3х10 метров		
62	Эстафетный бег		
63	Метание малого мяча на дальность		
64	Бег по пересеченной местности		
65	Модуль 17. Прыжок в длину с разбега		
66	Модуль 18. Тестирование бега на 1000 метров		
67	Модуль 19. Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр		
68	Модуль 20. Развитие выносливости посредством подвижных и спортивных игр		
Общее количество часов 68			

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1	Инструктаж ТБ по легкой атлетике		
2	Тестирование бега на 30 метров и челночный бег		
3	Челночный бег 3х10 метров		
4	Тестирование бега на 60 и 300 метров		
5	Техника низкого и высокого старта		
6	Спринтерский бег		
7	Эстафетный бег		
8	Техника метания мяча на дальность		
9	Тестирование бега на 1000 метров		
10	Техника прыжка в длину с разбега		
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		
12	Футбол. Техника ведения мяча		
13	Футбол. Техника передач мяча		
14	Футбол. Удары по воротам		
15	Футбол. Спортивная игра		
16	Футбол. Спортивная игра по правилам		
17	Контрольный урок по теме «Футбол»		
18	Инструктаж по ТБ на уроках Гимнастики		
19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		
20	Стойки и перекаты		
21	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий		
22	Развитие координации. Акробатические упражнения		
23	Развитие силовых качеств		
24	Опорный прыжок. Упражнения для освоения техники приземления		
25	Опорный прыжок		
26	Упражнения на бревне		

27	Тест: Опорный прыжок. Комбинация на бревне		
28	Тест: Акробатическая комбинация		
29	Тестирование подтягиваний и поднимания туловища из положения лежа		
30	Модуль 1. Упражнения с мячами		
31	Модуль 2. Упражнения с обручами		
32	Модуль 3. Упражнения на бревне		
33	Модуль 4. Упражнения со скакалкой		
34	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу		
35	Баскетбол. Броски мяча в корзину		
36	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча		
37	Баскетбол. Передачи мяча в движении		
38	Броски мяча в корзину после ведения и двух шагов		
39	Броски в корзину с разного расстояния		
40	Передача одной рукой от плеча		
41	Тест: Броски мяча в корзину		
42	Контрольный урок по баскетболу		
43	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке		
44	Модуль 5. Баскетбол. Тактические действия		
45	Модуль 6. Баскетбол. Фол.		
46	Модуль 7. Баскетбол. Игра по правилам. Вбрасывание		
47	Модуль 8. Баскетбол. Игра по правилам		
48	Модуль 9. Судейство в баскетболе		
49	Модуль 10. Ведение счета в баскетболе		
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		
51	Волейбол. Инструктаж ТБ по игре с мячом		
52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками		
53	Волейбол. Прием мяча снизу		
54	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи		

55	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подачи		
56	Волейбол. Передачи и прием мяча после передвижения		
57	Волейбол. Верхняя прямая подача		
58	Волейбол. Верхняя прямая подача		
59	Волейбол. Прием верхней прямой подачи		
60	Модуль 11. Тактические действия		
61	Модуль 12. Тактические действия в игре		
62	Модуль 13. Волейбол. Игра по правилам. Подача		
63	Модуль 14. Волейбол. Игра по правилам		
64	Модуль 15. Волейбол. Контрольная игра		
65	Модуль 16. Волейбол. Ведение счета		
66	Модуль 17. Волейбол. Судейство		
67	Контрольный урок «Волейбол»		
68	Подвижные игры. Футбол		
Общее количество часов 68			

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1	Инструктаж ТБ на занятиях физической культуры		
2	Тестирование бега на 30 метров и челночный бег 3х10 метров		
3	Тестирование бега на 60 и 300 метров		
4	Тестирование бега на 100 метров		
5	Эстафетный бег		
6	Спринтерский бег		
7	Равномерный бег		
8	Техника метания малого мяча на дальность		
9	Тестирование бега на 1000 метров		
10	Техника прыжка в длину с разбега		

11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		
12	Футбол. Техника ведения мяча		
13	Футбол. Техника передач мяча		
14	Футбол. Техника передач мяча в парах		
15	Футбол. Спортивная игра		
16	Футбол. Спортивная игра по правилам		
17	Контрольный урок по теме «Футбол»		
18	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики		
19	Кувырки вперед, назад		
20	Стойки, перекаты		
21	Акробатические комбинации		
22	Опорный прыжок		
23	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий		
24	Опорный прыжок. Упражнения для освоения техники приземления		
25	Развитие силовых качеств		
26	Гимнастическая полоса препятствий		
27	Тест. Опорный прыжок. Комбинация на бревне		
28	Тест. Акробатические комбинации		
29	Подтягивание и подъем туловища из положения лежа		
30	Модуль 1. Упражнения с мячами		
31	Модуль 2. Упражнения с обручем		
32	Модуль 3. Упражнения на бревне		
33	Модуль 4. Упражнения со скакалкой		
34	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу		
35	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину		
36	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
37	Баскетбол. Передача мяча в движении		
38	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча		

39	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
40	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения и двух шагов		
41	Броски мяча в баскетбольную корзину		
42	Контрольный урок по баскетболу		
43	Баскетбол. Тест. Броски в корзину		
44	Модуль 5. Баскетбол. Тактические действия		
45	Модуль 6. Баскетбол. Фол		
46	Модуль 7. Игра по правилам, вбрасывание		
47	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		
48	Модуль 8. Игра по правилам		
49	Модуль 9. Судейство		
50	Модуль 10. Игра по правилам. Ведение счета		
51	Инструктаж ТБ на уроках по волейболу		
52	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками		
53	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке		
54	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием снизу		
55	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя подача		
56	Волейбол. Прием мяча снизу		
57	Волейбол. Нижняя прямая подача		
58	Волейбол. Прямой нападающий удар		
59	Волейбол. Поддачи и удары		
60	Модуль 11. Волейбольные упражнения		
61	Модуль 12. Игра по правилам		
62	Модуль 13. Игра по правилам		
63	Волейбол. Контрольный урок		
64	Модуль 14. Волейбол. Тактические действия		
65	Модуль 15. Волейбол. Судейство		
66	Модуль 16. Волейбол. Игра по правилам, судейство		
67	Модуль 17. Волейбол. Ведение счета		
68	Подвижные и спортивные игры		

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
1	Инструктаж ТБ на занятиях физической культуры		
2	Тестирование бега на 100 метров		
3	Челночный бег. Бег на 100 метров		
4	Тестирование бега на 30 и 60 метров		
5	Бег на короткие дистанции		
6	Техника метания мяча на дальность с разбега		
7	Техника метания мяча на дальность и бег на 2000 метров		
8	Бег на 3000 метров		
9	Прыжок в длину с разбега и бег на 1500 метров		
10	Равномерный бег. Развитие выносливости		
11	Футбол. ТБ на уроках с мячом		
12	Футбол. Удары по мячу по катящемуся и летящему мячу подъёмом ноги		
13	Футбольные упражнения с мячом		
14	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча		
15	Контрольный урок по теме «Футбол»		
16	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики		
17	Длинный кувырок с разбега		
18	Стойка на голове и руках. Акробатические упражнения		
19	Тест. Акробатическая комбинация		
20	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		
21	Комбинации на гимнастическом бревне, выполнение соскока		

22	Опорные прыжки		
23	Прохождение гимнастической эстафеты		
24	Тестирование подтягиваний и отжиманий		
25	Тест. Прохождение гимнастической эстафеты		
26	Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу		
27	Баскетбол. Передачи мяча и броски в корзину		
28	Броски в корзину в прыжке после двух шагов		
29	Баскетбол. Штрафные броски		
30	Баскетбол. Тест. Штрафные броски		
31	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
32	Баскетбол. Перехват мяча, два шага бросок		
33	Баскетбол. Нападение и защита		
34	Баскетбол. Игра по правилам		
35	Баскетбол. Игра по правилам		
36	Баскетбол. Игра по правилам. Судейство		
37	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		
38	Инструктаж ТБ на уроках по волейболу		
39	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад		
40	Передачи мяча сверху за голову, удар, блок		
41	Волейбол. Сложно – координационные волейбольные упражнения		
42	Волейбол. Прямой нападающий удар		
43	Волейбол. Прямой нападающий удар, прием		
44	Волейбол. Блокирование		
45	Волейбол. Тактические действия		
46	Волейбол. Игра по правилам. Судейство		
47	Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи		
48	Волейбол. Игра по правилам		
49	Контрольный урок по теме «Волейбол»		

50	Инструктаж ТБ на уроках по настольному теннису		
51	Настольный теннис. Плоский удар, набивание мяча ракеткой		
52	Настольный теннис. Перемещения у стола		
53	Настольный теннис. Игра по правилам. Подача		
54	Инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике		
55	Эстафетный бег		
56	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции		
57	Тестирование бега на 100 метров		
58	Тестирование бега на 60 метров. Бег с низкого старта 3х10 метров (Челночный бег)		
59	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и прыжки в длину с разбега		
60	Равномерный бег		
61	Тестирование бега на 1000 метров		
62	Тестирование бега на 2000 метров и 3000 метров		
63	Инструктаж ТБ на уроках по футболу		
64	Футбол. Вбрасывание и остановка мяча		
65	Футбол. Чеканка мяча		
66	Футбол. Удары мячом по воротам		
67	Футбол. Игра по правилам		
68	Контрольный урок по теме «Футбол»		
Общее количество часов 68			

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Домашнее задание
1		Вводный инструктаж. Т.Б по легкой атлетике. <i>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям</i>	
2		Тест бега на 30 м , прыжки в длину с места	

3		Челночный бег 4х15 Метания малого мяча в горизонтальную цель Бег 7-15 мин	
4		Анализ техники физических упражнений Тест челночного бега 3 x 10 м., Прыжок в длину с разбега	
5		Тест бега на 60 м. с высокого старта Прыжок в длину с места. Игра в футбол	
6		Метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов в	
7		Тест метания мяча на дальность. Бег 30 м	
8		Прыжки в высоту способом «перешагивания» Бег 1000м	
9		Тест прыжка в высоту Бег 7-10 мин	
10		ТБ по футболу Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Удары по мячу .	
11		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары по воротам Учебная игра в мини- футбол	
12		ТБ по баскетболу Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Стойка баскетболиста, передвижение	
13		Передача мяча двумя руками от груди, Вырывание и выбивание мяча	
14		Передача и ловля мяча в парах в движении. Штрафной бросок двумя руками с места от груди	
15		Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы на месте Остановка в 2 шага	
16		Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в движении.	

		Ведение мяча на месте и в движении	
17		Ведение мяча в движении с изменением скорости Штрафной бросок	
18		Ведение мяча в движении . Бросок мяча двумя руками от груди	
19		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления	
20		Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Остановка прыжком	
21		Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок	
22		Технические действия без мяча и с мячом	
23		Тактические действия с мячом по упрощенным правилам	
24		Сочетание приёмов: ловля, передача, бросок	
25		Тест броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
26		Тест ведения мяча в движении	
27		ТБ по гимнастике. Анализ техники физических упражнений Комплекс упражнений (КУ) коррекционной гимнастики	
28		Упр. на бревне. Кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат	
29		Висы на согнутых руках , Подъем переворотом, подъем силой.. Упр. в равновесии	
30		Висы и упоры. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	
31		Общее представление об оздоровительных системах физического воспитания Тест поднимание туловища в висе	

32		Упр. на бревне Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину)	
33		Упражнения в равновесии. Игра «Третий лишний»	
34		Акробатика: стойка на голове, слитно 2- 3 кувырка. Круговая тренировка	
35		Опорный прыжок через козла Упражнения в равновесии	
36		Вскок в упор присев, соскок прогнувшись Круговая тренировка	
37		Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов Опорный прыжок Тест прыжка через вращающую скакалку за 1'	
38		М.длинный кувырок, стойка на голове. Упражнения в равновесии	
39		М.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Опорный прыжок	
40		Подъем силой. Тест подтягивание. Элементы единоборства	
41		Элементы единоборства. Мост и поворот в упор на одном колене. Борьба за предмет Акробатика	
42		Акробатика: кувырок назад в полушпагат Тест наклона вперед из положения сидя	
43		Силовые упражнения и единоборства в парах. Мост и поворот в упор на одном колене. Борьба за предмет	
44		П/ игры с элементами борьбы. Силовые Тест подтягивание.	
45		ТБ по плаванию. Анализ техники физических упражнений, их освоение Имитация техники плавания «Кроль на груди»	

46		Имитация техники плавания «Брасс»	
47		Имитация техники плавания «Кроль на спине»	
48		ТБ по лыжной подготовке. Температурный режим. Релаксация (общие представления) Строевые упражнения с лыжами в руках	
49		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	
51		Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров при спуске с горы	
52		Попеременный двухшажный ход. Преодоление впадин при спуске с горы	
53		Попеременный двухшажный ход. Игра «Гонка с преследованием»	
54		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	
55		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2,5 км	
56		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	
57		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	
58		Одновременный одношажный ход . Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2-3 км	
59		Одновременный двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам»,	
60		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км	
61		Подъёмы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	
62		Торможение «плугом» на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км	

63		Коньковый ход. Преодоление контруклона. Игра «Гонки с выбыванием»,	
64		<i>Приёмы закаливания. Правила и дозировка</i> Прохождение дистанции 3-4 км. на лыжах	
65		Контрольный урок по лыжной подготовке	
66		ТБ по волейболу Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Правила игры в волейбол.	
67		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте	
68		Стойки игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача	
69		Передача мяча сверху двумя руками на месте; Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	
70		Передача мяча сверху двумя руками в парах после перемещения вперед	
71		Передача мяча сверху двумя руками в парах после перемещения вперед передача мяча над собой	
72		Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	
73		Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	
74		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
75		Передача мяча сверху через волейбольную сетку. Учебная игра	
76		Приём и передача мяча снизу в парах. Технические действия с мячом	
77		Передача мяча сверху в парах Нижняя прямая подача	
78		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Технические действия без мяча	

79		Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	
80		Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удар); Тест передачи мяча сверху в парах	
81		Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Тест ннжней прямой подачи	
82		Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом	
80		ТБ по гандболу. История возникновения игры в гандбол Стойка игрока, перемещение в стойке, Ловля катящегося мяча .Броски на точность	
84		Основные словарные термины Ведение мяча одной рукой восьмёркой, <i>Опорный бросок</i>	
85		Основные приемы само страховки при выполнении упражнений· Передачи мяча правой и левой рукой. Игра вратаря.	
86		Нападение быстрым прорывом. Опорный бросок Ловля и передача мяча двумя руками в движении	
87		Повороты без мяча и с мячом. Остановка катящегося мяча Игра «Мини-гандбол»	
88		Ведения мяча неведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении	
89		<i>Приёмы закаливания. Водные процедуры</i> Техники ведения мяча по прямой, Взаимодействие двух игроков	
90		Остановка летящего мяча. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-гандбол	
91		ТБ по л/ателетике. Спринтерский бег. Тест прыжка в длину с места.	
92		Бег с ускорением. Тест бега на 30 м. Метание малого мяча	

93		Эстафетный бег. Тест бега на 60 м.	
94		Тест челночного бега 4 х 15 м. Прыжок в высоту	
95		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	
96		Тест прыжка в высоту. Метание малого мяча	
97		Основные приемы самоконтроля Тест метания малого мяча. Игра в мини-футбол	
98		Прыжок в длину с разбега. Игра в мини-футбол	
99		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	
100		ТБ по спортивным играм. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой, змейкой. Игра вратаря.	
101		Подвижные игры. Футбол	
102		Футбол. Спортивные игры	