

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____ Е.М. Лебедева Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____ А.Г. Никитина «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
--	--	--

Адаптированная рабочая программа

основного общего образования

обучающихся с нарушением интеллекта

5 - 9 классы (вариант 1)

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

(Образовательная область «Физическая культура»)

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физической
культуры
Антонова Татьяна Александровна

г. Нелидово

2025г

Содержание

- 1.Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
- 3.Содержание обучения.
4. Тематическое планирование.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

1.Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта

2.В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах

Личностные результаты:

- ~ Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ~ формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- ~ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- ~ сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и сознательно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- Достаточный уровень:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель незначительно ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала. Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития

физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс).

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+5	+8	+12	+6	+11	+16
	ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Тематическое планирование 5 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 8 час				
1	Инструктаж потехнике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью		1	Беседа по технике безопасностина занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега вравномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.
3	Спортивная ходьба.Бег с переменной скоростью до 2 мин		1	Выполнение ходьбы легко исвободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на60 м. Выполнение бега легко исвободно, не задерживаядыхание
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40см		1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (накаждый шаг). Ходьба с перешагиваниемпрепятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальныепрепятствия. Подвижная игра для развитияпрыжковой выносливости
5	Бег на отрезках до30 м. Беговые упражнения		1	Освоение названий беговыхупражнений и последовательность ихвыполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрогобега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросковнабивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук итуловища

7	Техника бега с низкого старта		1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта
8	Бег на средние дистанции (150 м)		1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС
Подвижные игры -10 часов				
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания		1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание
10	Перемещение на площадке, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		1	Выполнение основных перемещений на площадке. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи		1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи
12	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		1	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.
13	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками		1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками. Передача мяча от груди с

	от груди в парах с продвижением вперед.			шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении
14	Ведение мяча с обводкой препятствий		1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
15	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		1	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1	Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.
17 18	Прием и передачи мяча в парах и тройках.		2	Передачи мяча в парах на расстоянии 3-4 метров. Передачи мяча в движении.
Гимнастика -14 ч				
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе
20	Значение утренней гимнастики		1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы.

				Выполнение ОРУ типа зарядки. Подвижная игра с бегом
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног
22	Упражнения с сопротивлением		1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах
25 26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		2	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на разноименные рейки.
27 28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		2	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке
29	Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнение согласования движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составления и выполнения комбинации на скамейке
30	Упражнения для формирования правильной осанки		1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического козла и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнутой ноги через козла, козла в ширину
31	Упражнения со скакалками		1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и		1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из

	точности движений			одной руки в другую над головой .
Лыжная подготовка -16 часов				
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой		1	Беседа о правилах обращения лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками		1	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками
35 36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость
37 38	Одновременный бесшажный ход		2	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»
40 41	Поворот махом на месте		2	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне с палками
42	Повороты переступанием в движении.		1	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Переход на учебную лыжную колонну по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирующего уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи
43 44	Обучение правильному падению при прохождении		2	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения набок

	спусков			
45 46	Одновременный двухшажный ход		2	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км		1	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
Спортивные игры -8 часов				
49 50	Настольный теннис. Правила соревнований.		2	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.
51 52	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		2	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
53	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
54	Техника отбивания мяча над столом, заним и дальше от него		1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.
55 56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		2	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.
Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на короткую дистанцию		1	Выполнение ходьбы группами на перегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи

				Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений.
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)		1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
59	Прыжок в длину с места		1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений для прыжков в длину с места Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	. Толкание набивного мяча на дальность
61 62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 р Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага		1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
64 65	Эстафета 4*30 м		2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
66 67	Бег на скорость до 60 м		2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
68	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 8 час				
1	Инструктаж потехнике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью		1	Беседа по технике безопасностина занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега вравномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин		1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживаядыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50см		1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения		1	Освоение названий беговыхупражнений и последовательность ихвыполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрогобега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.
6	Метание набивного мяча1 кг двумя руками снизу,из-за головы, через голову		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м сускорением и на время. Выполнение бросканабивного мяча, согласовывая движения руки туловища
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкийстарт. Демонстрирование техникистартового разгона, переходящего в бег по

				дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта
8	Бег на средние дистанции (300 м)		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность
Спортивные игры -10 часов				
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.		1	Беседа по технике безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, Предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведения мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении
11 12	Ведение мяча с обводкой препятствий		2	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13 14	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		2	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
15 16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении		2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в

	мячом.			кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам
17 18	Прием и передачи мяча в парах и тройках.		2	Передачи мяча в парах на расстоянии 3-4 метров. Передачи мяча в движении.
Гимнастика -14 ч				
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах
21	Упражнения на преодоление сопротивления		1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног
24	Упражнения с сопротивлением		1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке
25 26	Упражнения с гимнастическими палками		2	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке
27 28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической		2	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке

	скамейке			
29 30	Упражнения для формирования правильной осанки		2	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. матов на расстояние до 15 м.
31	Упражнения со скакалками		1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину сместа на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой .
Лыжная подготовка -16 часов				
33	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода		1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Совершенствование одновременного бесшажного хода
34 35	Одновременный двухшажный ход		2	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода
36 37	Поворот махом на месте		2	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
38 39	Комбинированное торможение лыжами и палками		2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
40 41	Обучение правильному падению при прохождении спусков		2	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок
42	Повторное		1	Тренировочные упражнения на комбинированное

	передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м			торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.
43 44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема
45 46	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		2	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
47	Прохождение на лыжах за урок до 1,5 км		1	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
Спортивные игры -8 часов				
49 50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		2	Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
51 52	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		2	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста
53 54	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
55 56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		2	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.
Легкая атлетика – 12 часов				

57	Бег на скорость до 60 м		1	Выполнение ходьбы группами на перегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
59	Прыжок в длину с места		1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений для прыжков в длину с места Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	. Толкание набивного мяча на дальность
61 62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 р Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
64 65	Эстафета 4*60 м		2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
66 67	Бег на скорость до 60 м		2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
68	Бег на выносливость: кроссовый бег чередующийся с быстрой ходьбой		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 8 час				
1	Инструктаж по ТБ уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя		1	Беседа о правилах ТБ на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага		1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин		1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см		1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо
5	Бег на отрезках до 60м. Беговые упражнения		1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча,

				согласовывая движения руки туловища Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта
8	Бег на средние дистанции (300 м)		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность
Спортивные игры -10 часов				
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.		1	Беседа по технике безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, Предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведения мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении
11 12	Ведение мяча с обводкой препятствий		2	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13 14	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		2	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
15 16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.		2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.

				Учебная игра по упрощенным правилам
17 18	Прием и передачи мяча в парах и тройках.		2	Передачи мяча в парах на расстоянии 3-4 метров. Передачи мяча в движении.
Гимнастика -14 ч				
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах
21	Упражнения на преодоление сопротивления		1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног
24	Упражнения с сопротивлением		1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке
25 26	Упражнения с гимнастическими палками		2	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке
27 28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		2	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке

29 30	Упражнения для формирования правильной осанки		1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. матов на расстояние до 15 м.
31	Упражнения со скакалками		1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой .
Лыжная подготовка -16 часов				
33	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода		1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Совершенствование одновременного бесшажного хода
34 35	Одновременный двухшажный ход		2	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода
36 37	Поворот махом на месте		2	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
38 39	Комбинированное торможение лыжами и палками		2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
40 41	Обучение правильному падению при прохождении спусков		2	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.

43 44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема
45 46	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		2	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 до 2 км		1	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
Спортивные игры -8 часов				
49 50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		2	Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
51 52	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		2	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста
53 54	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
55 56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в настольный теннис		2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок), играют в учебную игру (по возможности)
Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на короткую дистанцию		1	Выполнение ходьбы группами на перегонки.

				Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
59	Прыжок в длину с места		1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений для прыжков в длину с места Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	. Толкание набивного мяча на дальность
61 62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 р Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
64 65	Эстафета 4*60 м		2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
66 67	Бег на скорость до 60 м		2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
68	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

Тематическое планирование 8 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 8 час				
1	Инструктаж по ТБ уроках легкой атлетики. Медленный бег до 5 минут		1	Беседа о правилах ТБ на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение бега легко и свободно.
2	Медленный бег с преодолением полосы препятствий		1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Выполнение запрыгиваний на определенную высоту Выполнение прыжков через скакалку
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин		1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см		1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо
5	Равномерный бег 500 м		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в

				бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта
8	Бег на средние дистанции (300 м)		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность
Спортивные игры -10 часов				
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча с изменением направления		1	Беседа по технике безопасности . Предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении
11 12	Ведение мяча с обводкой препятствий		2	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13 14	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы Эстафеты с элементами баскетбола		2	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди сместа, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
15 16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.		2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам
17	Вырывание и выбивание		2	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с

18	мяча			демонстрацией учителем.Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах
Гимнастика -14 ч				
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе
20	Повороты направо,налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах
21	Упражнения на преодоление сопротивления		1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног
24	Упражнения с сопротивлением		1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке
25 26	Упражнения с гимнастическими палками		2	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке
27 28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		2	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке
29	Упражнения для		1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. матов на расстояние до

30	формирования правильной осанки			15 м.
31	Упражнения с гантелями		1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину сместа на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой .
Лыжная подготовка -16 часов				
33	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Одновременный одношажный ход		1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.
34 35	Коньковый ход		2	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.
36 37	Торможение и поворот «плугом»		2	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.
38 39	Комбинированное торможение лыжами и палками		2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
40 41	Обучение правильному падению при прохождении спусков		2	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.

43 44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема
45 46	Игра «Гонка навывывание»		2	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 до 2 км		1	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
Спортивные игры -8 часов				
49 50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		2	Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
51 52	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		2	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста
53 54	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
55 56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в настольный теннис		2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок), играют в учебную игру (по возможности)
Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на короткую дистанцию		1	Выполнение ходьбы группами на перегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений.

58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
59	Прыжок в длину с места		1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений для прыжков в длину с места Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	Толкание набивного мяча на дальность
61 62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 р Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
64 65	Эстафета 4*60 м		2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
66 67	Бег на скорость до 60 м		2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
68	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой 2000 м		1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

Тематическое планирование 9 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
Легкая атлетика – 8 час				
1	Инструктаж по ТБ уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м		1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут		1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		1	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги		1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин		1	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель
7	Бег на 60 м		1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта
8	Бег на средние дистанции (500 м)		1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в

				беге на дистанции. Метание мяча на дальность
Спортивные игры -10 часов				
9	Вырывание и выбиванием мяча в парах		1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом
10	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий		1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча
11 12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола
13 14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола
15 16	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.		2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам
17 18	Эстафеты с мячами и игра «Мяч капитану»		2	Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах
Гимнастика -14 ч				
19	Упражнения на гимнастической стенке		1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики

21	Упражнения на формирование правильной осанки. Кувырок назад		1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении стоя на месте
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.		1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках
25 26	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация		2	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности. Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч.
27 28	Упражнения со скакалкой		2	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
29 30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		2	Составление и выполнение комбинации на скамейке
31	Преодоление полосы препятствий		1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, скамейка
32	Лазанье различными способами		1	Выполнение лазания различными способами
Лыжная подготовка -16 часов				
33	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Одновременный бесшажный ход		1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным бесшажным ходом по лыжне.
34	Одновременный		2	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой

35	одношажный и двухшажный ход			деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом
36 37	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		2	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах
38 39	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		2	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.
40 41	Обучение правильному падению при прохождении спусков		2	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.
43 44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема
45 46	Игра «Гонка на выживание»		2	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
47	Прохождение на лыжах за урок до 3 до 4 км		1	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48	Прохождение дистанции 2 км на время		1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.
Спортивные игры -8 часов				
49 50	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.		2	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений

	Удар толчком справа, слева .			
51 52	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		2	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.Одиночная игра
53 54	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		2	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра
55 56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в настольный теннис		2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок), играют в учебнуюигру (по возможности)
Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на 60 м		1	Выполнение ходьбы группами на перегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходныхположений.
58	Бег на среднюю дистанцию (800 м)		1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднююдистанцию. Выполнение метания малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)
59	Прыжок в длину с места		1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений для прыжков вдлину с места Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг сместа на дальность		1	. Толкание набивного мяча на дальность
61 62	Метание теннисного мяча на дальность с		2	Выполнение бега на дистанции30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –3 р Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков вдлину. Метание теннисного мяча на

	полного разбега по коридору 10 м			дальность с полного разбега по коридору 10 м.
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
64 65	Эстафета 4*100 м		2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
66 67	Бег на скорость до 60 м		2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
68	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой 2000м		1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

5. Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- ~ гимнастические маты
- ~ гимнастические стенки
- ~ гимнастические скамейки
- ~ баскетбольные стойки
- ~ скалодром
- ~ спортивный уголок
- ~ сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи
- скакалки, гимнастические палки
- гимнастические обручи
- набивные мячи, мячи
- фитболы, диски здоровья
- эспандер
- тренажеры
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240720

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 19.10.2025 по 19.10.2026