

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____ Е.М. Лебедева Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО 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, самоагgressия, 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 осознанно 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 преемственное 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 ненамного 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 и 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 конец 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, флагок.

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 (чредование 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 (чертёжание 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					
		Учащиеся			Мальчики		
	Оценка	«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 1 м.)	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 наполовину (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 ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
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 выделены 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, обучающиеся 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 по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью		1	Беседа по технике безопасности занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном 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 и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см		1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (накаждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости
5	Бег на отрезках до 30 м. 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 (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	Определение названия мяча, какие качества развиваются упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласуя движения рук и туловища

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 старта. 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-гигиенические требования 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. руками от груди с

	отруди в парах с продвижением вперед.			шагомнавстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумяруками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча наместе и в движении
14	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		Демонстрация техники ведениямяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнениепередвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча собводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед
15	Бросок мяча покорзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя рукамиснизу и от груди с места. Освоение техники броска мячапо корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя рукамиснизу 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 владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, сразных 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 поведенияна занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одномув колонну по два наместе.	1		Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действийсогласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колоннупо два Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте вравномерном темпе
20	Значение утренней гимнастики	1		Выполнение поворотов наместе налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбыс сохранение 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 согласование движения палки с движением туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Переноска 2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня 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 с 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, скользящим шагом без палок и с палками
35 36	Прохождение отрезков на времяют 200 до 300 м		2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение 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 сохранение равновесия при спуске с 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 передвижение скользящим шагом по лыжне спалками
42	Повороты переступанием в движении.		1	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрируя 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	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 1км		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	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	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	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 полногоразбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) 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 по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью		1	Беседа по технике безопасности занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном 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 задерживая дыхание. 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 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 1 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 рук и туловища
7	Бег на короткую дистанцию 60 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 правилами 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 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 собводкой 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	Прием и передачи мяча в парах и тройках.		2	Передачи мяча в парах на расстоянии 3-4 метров. Передачи мяча в движении.
18				
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 с использованием скакалки 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	Упражнения с гимнастическими палками		2	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинаций на скамейке
26			2	
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической		2	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке
28			2	

	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 со скакалкой. 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 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		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 флагок», «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 мячанад 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 полногоразбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60 м – 3 р Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега покоридору 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 передующийся 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 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 собводкой 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 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	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 с использованием скакалки 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 со скакалкой. 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	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	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 флагок», «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	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.		2	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.
50	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки			Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		2	Повторение техники отбивания мяча.
52				Выполнение правильной стойки теннисиста
53	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		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),
56	Учебная игра в настольный теннис			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 раза) 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 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 старта. Демонстрирование техники старового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища Освоение понятия низкий старта. Демонстрирование техники старового 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 собводкой 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 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 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 ссложенной 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 соскалкой. 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 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	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	Игра «Гонка навыкование»		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	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	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		2	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста
53	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		2	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
55	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 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 с места на дальность		1	.
61 62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 р Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков вдлину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега покоридору 10 м.
63	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	Ходьба на скорость до 5 мин. вразличном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбегана 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, чредующийся с быстрой ходьбой 2000м		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 спредметом, 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 обрущей, катании, пролезании в катящийся обруч.
27 28	Упражнения со скакалкой		2	Выполнение упражнений со 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 навыкование»		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 2км 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	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		2	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра
52				
53	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		2	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра
54				
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		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),
56	Учебная игра в настольный теннис			играют в учебную игру (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 исходных положений.
58	Бег на среднюю дистанцию (800 м)		1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. 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 с места на дальность		1	.
61	Метание теннисного мяча на дальность с		2	Толкание набивного мяча на дальность
62				

	полного разбега по коридору 10 м			дальность с полного разбега покоридору 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 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:

Спортивный инвентарь

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