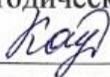


**Комитет по образованию Усольского муниципального района**  
**МБОУ "Буретская СОШ "**

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета



Каушева Т.В.

Протокол №10 от «28»  
июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



МБОУ  
"Буретская СОШ"  
Малиулина Е.В.  
Приказ №272 от «28»  
июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для детей с легкой умственной отсталостью**  
**7 б (5б, 6б, 7б, 8б, 9б) класс**

**д. Буреть 2024**

Программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 5б, 6б, 7б, 8б, 9б класса разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (ФГОС).

На изучение предмета «Физическая культура» по учебному плану в 5б, 6б, 7б, 8б, 9б отводится по 102 часа (из расчета 3 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение обучающимися АООП предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

#### **Личностным результатам освоения АООП:**

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельной жизни.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):**

#### ***Физическая культура***

##### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

Основные требования к результатам освоения образовательной программы по предмету и годам обучения(классам)с учетом специфики содержания предметных областей отражены в таблице:

**7б класс**

	<b>Основные требования</b>
<b>Основы знаний</b>	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и

	разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	
<b>Коррекционные упражнения</b>	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени	
<b>Игры</b>	Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой	
<b>Виды упражнений</b>	<b>Учащиеся должны</b>	
Гимнастика	Знать	правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо"
	Уметь	выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
Легкая атлетика	Знать	фазы прыжка в длину с разбега.
	Уметь	выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.
Лыжи	Знать	как бежать по прямой и по повороту.
	Уметь	координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-x классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

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

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

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### ***Гимнастика***

##### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

##### **Практический материал:**

###### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

###### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание;

упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

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

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

- **Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№п/п	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках	1
2	Освоение навыков ходьбы и бега	1
3	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
4	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
5	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
6	Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Пробегание коротких отрезков. Бег 30м, 60м с высокого старта	1
7	Мониторинг физической подготовленности	1
8	Мониторинг физической подготовленности	1
9	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
10	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
11	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий	1
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
14	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий	1
15	Гимнастика. Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики	1
16	Группировка. Перекаты в группировке.	1
17	Кувырок вперед.	1
18	Кувырок вперед.	1
19	Кувырок назад	1
20	Кувырок назад	1
21	Стойка на лопатках	1
22	Стойка на лопатках	1
23	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	1
24	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на	1

	носках, присед.	
25	Освоение лазания и перелезания через препятствия, по наклонной скамье.	1
26	Освоение лазания и перелезания через препятствия, по наклонной скамье.	1
27	Опорный прыжок: (через гимнаст.козла)	1
28	М-прыжок ноги врозь, козел в ширину.	1
29	Д- вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1
30	Освоение висов и упоров	1
31	Освоение висов и упоров	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Развитие силовых способностей и гибкости	1
34	Развитие координационных способностей	1
35	Баскетбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола	1
36	Стойка игрока. Перемещения в стойке.Повороты без мяча и с мячом Остановка двумя шагами и прыжком	1
37	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1
38	Освоение техники ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
39	Ведение мяча без сопротивления защиты ведущей и неведущей рукой	1
40	Ведение мяча без сопротивления защиты ведущей и неведущей рукой	1
41	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
42	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в парах ,круге.	1
43	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча стоя на месте и в движении в парах, круге	1
44	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
45	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
46	Броски мяча на максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
47	Освоение индивидуальной техники защиты	1
48	Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	1
49	Освоение тактики игры: Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1
50	Лыжные гонки .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовке	1
51	Повороты переступанием	1
52	Попеременно-двухшажный ход	1
53	Попеременно-двухшажный ход	
54	Одновременно-бесшажный ход	1
55	Одновременно-бесшажный ход	1
56	Спуск в высокой стойке	1

57	Спуск в высокой стойке	1
58	Подъем « полуелочной»	1
59	Торможение « плугом»	1
60	Преодоление препятствий	1
61	Прохождение дистанции 3 км.	1
62	Прохождение дистанции 3 км.	
63	Прохождение дистанции 3 км.	1
64	Волейбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола	1
65	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
66	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
67	Комбинации из освоенных элементов	1
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
69	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку	1
70	Нижняя прямая подача 3-6 м от сетки. Нижняя боковая подача 3-6 м от сетки	1
71	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1
72	Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар	1
73	Освоение тактики игры:Тактика свободного нападения	1
74	Освоение техники нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
75	Освоение техники нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
76	Учебная игра по упрощенным правилам	1
77	Учебная игра по упрощенным правилам	1
78	Футбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола	1
79	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
80	Стойки игрока, перемещения в сойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения	1
81	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
82	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	
83	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
84	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
85	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1
86	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1
87	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1
88	Освоение техники ударов по воротам указанными способами на точность попадания в цель	1

89		1
90	Освоение техники ударов по воротам указанными способами на точность попадания в цель	1
91	Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов	1
92	Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов	1
93	Освоение тактики игры. Учебная игра по правилам мини - футбола	1
94	Освоение тактики игры. Учебная игра по правилам мини - футбола	1
95	Легкая атлетика .Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
97	Метание мяча в цель и на дальность	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 б класс

№ п\п\ № урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Легкая атлетика .Теоретические сведения. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках	1
2	Освоение навыков ходьбы и бега	1
3	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
4	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
5	Бег 30м, 60м с высокого старта	1
6	Мониторинг физической подготовленности	1
7	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
8	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
9	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
10	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
11	Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Развитие скоростных способностей	1
13	Гимнастика .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики	1
14	Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперед. Кувырок назад	1
15	Кувырок вперед. Кувырок назад	
16	Кувырок вперед. Кувырок назад	1
17	Стойка на лопатках	1

18	Стойка на лопатках	1
19	Упражнения в равновесии: поворот на носках в полуприсед, полушпагат, соскок.	1
20	Упражнения в равновесии: поворот на носках в полуприсед, полушпагат, соскок.	1
21	Освоение лазания и перелезания через препятствия, по наклонной скамье.	1
22	Освоение лазания и перелезания через препятствия, по наклонной скамье.	1
23	Опорный прыжок: (через гимнаст.козла)	1
24	Опорный прыжок: (через гимнаст.козла)	1
25	Опорный прыжок: (через гимнаст.козла)	1
26	Освоение висов и упоров	1
27	Освоение висов и упоров	1
28	Развитие силовых способностей и гибкости	1
29	Развитие координационных способностей.	1
30	Баскетбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола	1
31	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
32	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
33	Освоение техники ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
34	Ведение без сопротивления защиты ведущей и неведущей рукой	1
35	Ведение без сопротивления защиты ведущей и неведущей рукой	1
36	Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Одной рукой от плеча стоя на месте и в движении в парах, круге	1
37	Освоение ловли и передачи мяча стоя на месте и в движении в парах ,круге.	1
38	Освоение ловли и передачи мяча стоя на месте и в движении в парах ,круге.	1
38	Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
39	Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
40	Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
41	Освоение индивидуальной техники защиты	1
42	Освоение тактики игры свободного нападения быстрым прорывом.	1
43	Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1

44	Лыжная подготовка .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки	1
45	Повороты переступанием	1
46	Повороты переступанием	1
47	Попеременно-двухшажный ход	1
48	Попеременно-двухшажный ход	1
49	Одновременно двухшажный-бесшажный ход	1
50	Одновременно двухшажный-бесшажный ход	1
51	Спуск в высокой стойке	1
53	Спуск в высокой стойке	1
54	Подъем « елочкой»	1
55	Торможение и поворот упором	1
56	Преодоление препятствий	1
57	Прохождение дистанции 3 км.	1
58	Прохождение дистанции 3 км.	1
59	Прохождение дистанции 3 км.	1
60	Волейбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола	1
62	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
63	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
64	Комбинации из освоенных элементов	1
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
66	Передачи мяча над собой	1
67	Передачи мяча через сетку	1
68	Нижняя прямая подача 3-6 м от сетки	1
69	Нижняя боковая подача 3-6 м от сетки	1
69	Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар	1
70	Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения Позиционное нападение	1
71	Освоение техники нападающего удара	1
72	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры Учебная игра по упрощенным правилам	1
73	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1
74	Учебная игра по упрощенным правилам	1
75	Футбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
76	Освоение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной.	1
77	Освоение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной	1

78	Освоение ударов по мячу и остановок мяча: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
79	Освоение ударов по мячу и остановок мяча: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
80	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
81	Освоение тактики ведения мяча: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1
82	Освоение тактики ведения мяча: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1
83	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1
84	Освоение техники ударов по воротам: Удары по воротам указанными способами на точность( меткость) попадания в цель	1
85	Освоение техники ударов по воротам: Удары по воротам указанными способами на точность( меткость) попадания в цель	1
86	Освоение индивидуальной техники защиты:Игра вратаря Комбинации из освоенных элементов	1
87		1
88	Освоение тактики игры.Учебная игра по правилам мини - футбола	1
89	Освоение тактики игры.Учебная игра по правилам мини - футбола	1
90	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов	1
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
93	Метание мяча в цель на дальность	1
94	Метание мяча в цель на дальность	1
95	Бег 60 м	1
96	Мониторинг физической подготовленности	1
97	Игры по выбору учащихся	1

**7б класс**

№ п\п\	Содержание урока	Часы
--------	------------------	------

№ урока		учебного времени
1	Легкая атлетика .Теоретические сведения. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках	1
2	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
3	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
4	Овладение техникой спринтерского бега: высокий и стартовый разгон, от 30 до 40 м. бег с ускорением до 40 до 60 м	1
5	Мониторинг физической подготовленности	1
6	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
7	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
8	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий	1
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
10	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
11	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
12	Развитие выносливости	1
13	Гимнастика .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики	1
14	Освоение акробатических упражнений:	1
15	Кувырок вперед. Кувырок назад	1
16	Освоение акробатических упражнений: М-кувырок вперед в стойку на лопатках	1
17	Стойка на голове с согнутыми ногами	1
18	Д-кувырок назад в полу шпагат	1
19	Стойка на лопатках	1
20	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	
21	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	1
22	Освоение лазания и перелезания через препятствия, по наклонной скамье.	1
23	Опорный прыжок	1
24	М- прыжок согнув ноги (козел в ширину) высота 100-110 см.	1
25	Освоение висов и упоров	1
26	Освоение висов и упоров	1
27	Развитие силовых способностей и гибкости	1
28	Развитие силовых способностей и гибкости	1
29	Развитие координационных способностей	1
30	Развитие координационных способностей	1
31	Баскетбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола	1
32	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
33	Освоение техники ведения мяча.в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
34	Освоение техники ведения мяча.в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1

35	Ведение с пассивным сопротивлением защиты ведущей и неведущей рукой	1
36	Ловля и передача двумя руками от груди	1
37	Стоя на месте и в движении в парах ,круге	1
38	Одной рукой от плеча стоя на месте и в движении в парах, круге	1
39	Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
40	Освоение индивидуальной техники защиты:	1
41	Вырывание и выбивание мяча	1
42	Тактика свободного нападения	1
43	Нападение быстрым прорывом	1
44	Взаимодействие двух игроков « отдай и выйди»	1
45	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
46	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки	1
47	Повороты переступанием	1
48	Одновременно-бесшажный ход	1
49	Одновременно-одношажный ход	1
50	Одновременно-одношажный ход	1
51	Передвижения с чередованием ходов	1
52	Передвижения с чередованием ходов	1
53	Спуск в высокой стойке	1
54	Спуск в высокой стойке	1
55	Подъем «елочкой»	1
56	Торможение и поворот упором	1
57	Подъем в гору скользящим шагом	1
58	Поворот на месте «махом»	1
59	Прохождение дистанции 4 км.	1
60	Прохождение дистанции 4 км.	1
61	Волейбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола	1
62	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
63	Комбинации из освоенных элементов	1
64	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
65	Передачи мяча над собой	1
66	Передачи мяча через сетку	1
67	Передачи мяча через сетку	1
68	Нижняя прямая подача 3-6 м от сетки	1
69	Нижняя боковая подача 3-6 м от сетки	1
70	Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар	1
71	Тактика свободного нападения	1
72	Освоение техники нападающего удара	1
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1

	партнером	
74	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1
75	Учебная игра по упрощенным правилам	1
76	Футбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
77	Стойки игрока, перемещения в сойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения	1
78	Комбинации из освоенных элементов	1
79	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
80	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
81	Остановка катящегося мяча внутренней	1
82	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
83	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
84	Удары по воротам указанными способами на точность( меткость) попадания в цель	1
85	Удары по воротам указанными способами на точность( меткость) попадания в цель	1
86	Удары по воротам указанными способами на точность( меткость) попадания в цель	1
85	Игра вратаря	1
88	Игра вратаря	1
89	Учебная игра	1
90	Учебная игра	1
91	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
93	Метание мяча в цель на дальность	1
94	Метание мяча в цель на дальность	1
95	Бег 60 м	1
96	Мониторинг физической подготовленности	1
97\	Игры по выбору учащихся	1

### 86 класс

№ п\п\ № урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Легкая атлетика .Теоретические сведения. Вводный инструктаж. Т.Б на уроках	1
2	Освоение навыков ходьбы и бега	1

3	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
4	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
5	Овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, от 30 до 40 м. бег с ускорением до 40 до 60 м.	
6	Мониторинг физической подготовленности	1
7	Мониторинг физической подготовленности	1
7	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
9	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
10	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
11	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
13	Гимнастика. Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики	1
14	Освоение акробатических упражнений:	1
15	Кувырок вперед. Кувырок назад	1
16	Кувырок вперед. Кувырок назад	1
17	Освоение акробатических упражнений: М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
18	Стойка на голове и руках	1
19	Д-мост поворот в упор стоя на колено	1
2	Д-мост поворот в упор стоя на колено	1
21	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	1
22	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	1
23	Развитие координационных способностей.	1
24	Развитие координационных способностей.	1
25	Опорный прыжок: М- прыжок согнув ноги (козел в ширину) высота 100-110 см. Д- прыжок ноги врозь (козел в ширину) высота 105-110см.	1
26	Опорный прыжок: М- прыжок согнув ноги (козел в ширину) высота 100-110 см. Д- прыжок ноги врозь (козел в ширину) высота 105-110см.	1
27	Освоение висов и упоров Развитие силовых способностей и гибкости	1
28	Освоение висов и упоров Развитие силовых способностей и гибкости	1
29	Приемы единоборства	1
30	Приемы единоборства	1
31	Комбинации из изученных элементов	1
32	Баскетбол .Теоретические сведения. Инструктаж поТ.Б на уроках баскетбола	1
33	Стойка игрока. Перемещения в стойке.повороты без мяча и с мячом Остановка двумя шагами и прыжком	1
34	Освоение техники ведения мяча В низкой, средней и высокой	1

	стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	
35	Освоение техники ведения мяча В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
36	Ведение с пассивным сопротивлением защиты ведущей и неведущей рукой	1
37	Ловля и передача двумя руками от груди	1
38	Стоя на месте и в движении в парах, круге	1
39	Одной рукой от плеча стоя на месте и в движении в парах, круге	1
40	Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
42	Освоение индивидуальной техники защиты:	1
43	Вырывание и выбивание мяча	1
44	Тактика свободного нападения	1
45	Нападение быстрым прорывом	1
46	Взаимодействие двух игроков « отдай и выйди»	1
47	Овладение игрой.	1
48	Лыжная подготовка .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки	1
49	Поворот на месте «махом»	1
50	Поворот на месте «махом»	1
51	Одновременно-бесшажныйход.Преодоление бугров и впадин при спуске	1
52	Одновременно-бесшажныйход.Преодоление бугров и впадин при спуске	1
53	Коньковый ход	1
54	Коньковый ход	1
55	Спуск в высокой стойке	1
56	Спуск в высокой стойке	1
57	Подъем «елочкой»	1
58	Подъем «елочкой».Торможение и поворот «плугом»	1
59	Подъем в гору скользящим шагом	1
60	Повороты при спуске «упором»	1
61	Прохождение дистанции 4 км.	1
62	Прохождение дистанции 4 км.	1
63	Волейбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола	1
64	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
65	Комбинации из освоенных элементов	1
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
67	Передачи мяча над собой в колоннах	1

68	Передачи мяча кулаком через сетку	1
69	Передачи мяча кулаком через сетку	1
70	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
71	Нижняя боковая подача	1
72	Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар	1
73	Тактика свободного нападения	1
74	Позиционное нападение (6:0)	1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1
77	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1
78	Учебная игра	1
79	Футбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
80	Стойки игрока, перемещения в сойке приставными шагами бокком, спиной вперед, ускорения	1
81	Комбинации из освоенных элементов	1
82	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба	1
83	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба	1
84	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
85	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
86	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
88	Удары по воротам указанными способами	1
89	Удары по воротам указанными способами	1
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
91	Игра вратаря	1
92	Освоение тактики игры. Перехват мяча	1
93	Учебная игра	1
94	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
96	Метание мяча в цель на дальность	1
97	Бег 60 м	1

### 9 б класс

№ п\п\ № урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Легкая атлетика .Теоретические сведения. Вводный инструктаж.	1

	Т.Б на уроках	
2	Освоение навыков ходьбы и бега	1
3	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
4	Беговые, прыжковые, специальные л/а упражнения	1
5	Овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, от 30 до 40 м. бег с ускорением до 40 до 60 м.	
6	Мониторинг физической подготовленности	1
7	Мониторинг физической подготовленности	1
7	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
9	Длительный бег. Бег 1000м . Развитие выносливости	1
10	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
11	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Освоение навыков прыжков. Преодоление препятствий Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
13	Гимнастика. Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики	1
14	Освоение акробатических упражнений:	1
15	Кувырок вперед. Кувырок назад	1
16	Кувырок вперед. Кувырок назад	1
17	Освоение акробатических упражнений: М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
18	Стойка на голове и руках	1
19	Д-мост поворот в упор стоя на колено	1
2	Д-мост поворот в упор стоя на колено	1
21	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	1
22	Упражнения в равновесии, ходьба приставными, повороты на носках, присед.	1
23	Развитие координационных способностей.	1
24	Развитие координационных способностей.	1
25	Опорный прыжок: М- прыжок согнув ноги (козел в ширину) высота 100-110 см. Д- прыжок ноги врозь (козел в ширину) высота 105-110см.	1
26	Опорный прыжок: М- прыжок согнув ноги (козел в ширину) высота 100-110 см. Д- прыжок ноги врозь (козел в ширину) высота 105-110см.	1
27	Освоение висов и упоров Развитие силовых способностей и гибкости	1
28	Освоение висов и упоров Развитие силовых способностей и гибкости	1
29	Приемы единоборства	1
30	Приемы единоборства	1
31	Комбинации из изученных элементов	1
32	Баскетбол .Теоретические сведения. Инструктаж поТ.Б на уроках баскетбола	1
33	Стойка игрока. Перемещения в стойке.повороты без мяча и с мячом	1

	Остановка двумя шагами и прыжком	
34	Освоение техники ведения мяча В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
35	Освоение техники ведения мяча В низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
36	Ведение с пассивным сопротивлением защиты ведущей и неведущей рукой	1
37	Ловля и передача двумя руками от груди	1
38	Стоя на месте и в движении в парах, круге	1
39	Одной рукой от плеча стоя на месте и в движении в парах, круге	1
40	Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	1
42	Освоение индивидуальной техники защиты:	1
43	Вырывание и выбивание мяча	1
44	Тактика свободного нападения	1
45	Нападение быстрым прорывом	1
46	Взаимодействие двух игроков « отдай и выйди»	1
47	Овладение игрой.	1
48	Лыжная подготовка .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки	1
49	Поворот на месте «махом»	1
50	Поворот на месте «махом»	1
51	Одновременно-бесшажныйход.Преодоление бугров и впадин при спуске	1
52	Одновременно-бесшажныйход.Преодоление бугров и впадин при спуске	1
53	Коньковый ход	1
54	Коньковый ход	1
55	Спуск в высокой стойке	1
56	Спуск в высокой стойке	1
57	Подъем «елочкой»	1
58	Подъем «елочкой».Торможение и поворот «плугом»	1
59	Подъем в гору скользящим шагом	1
60	Повороты при спуске «упором»	1
61	Прохождение дистанции 4 км.	1
62	Прохождение дистанции 4 км.	1
63	Волейбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола	1
64	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
65	Комбинации из освоенных элементов	1
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1

	перемещения вперед	
67	Передачи мяча над собой в колоннах	1
68	Передачи мяча кулаком через сетку	1
69	Передачи мяча кулаком через сетку	1
70	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
71	Нижняя боковая подача	1
72	Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар	1
73	Тактика свободного нападения	1
74	Позиционное нападение (6:0)	1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1
77	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1
78	Учебная игра	1
79	Футбол .Теоретические сведения. Инструктаж по Т.Б на уроках футбола.	1
80	Стойки игрока, перемещения в сойке приставными шагами бокком, спиной вперед, ускорения	1
81	Комбинации из освоенных элементов	1
82	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба	1
83	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба	1
84	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
85	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
86	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
88	Удары по воротам указанными способами	1
89	Удары по воротам указанными способами	1
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
91	Игра вратаря	1
92	Освоение тактики игры. Перехват мяча	1
93	Учебная игра	1
94	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
96	Метание мяча в цель на дальность	1
97	Бег 60 м	1