

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(5-9 класс)**

1. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

1) первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.)

3) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

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

Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3. Содержание учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

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; 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. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы Подвижные 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 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, футболом. В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов Гимнастика и Подвижные игры.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет относится к образовательной области Физическая культура и рассчитан на пять лет изучения в основной школе.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих.

Педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

4. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Подготовка к сдаче норм ГТО		
Легкая атлетика (14 часов)			
2.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции		
3.	Беговые упражнения. Высокий старт 30 м.		
4.	Беговые упражнения. Высокий старт 60 м.		
5.	Беговые упражнения, Бег 30 или 60 м. на результат		

6.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции		
7.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
8.	Беговые упражнения. Бег 1500 м. на результат		
9.	Беговые упражнения. Полоса препятствий		
10.	Бросок набивного мяча		
11.	Бросок и ловля набивного мяча		
12.	Метание малого мяча		
13.	Прыжковые упражнения		
14.	Прыжковые упражнения		
15.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину на результат.		
Плавание (теория) (4 часов)			
16.	Требования техники безопасности и личная гигиена в бассейне.		
17.	История возникновения плавания. Плавание как оздоровительное средство.		
18.	Техника основных способов плавания. Кроль на груди.		
19.	Техника основных способов плавания. Кроль на спине.		
Баскетбол (7 часов)			
20.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока		
21.	Баскетбол. Ловля и передача мяча		
22.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок		
23.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации		
24.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
25.	Учебная игра, мини баскетбол.		
26.	Учебная игра, мини баскетбол.		
Знания о физической культуре (1 час)			
27.	Режим дня, его основное содержание		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
28.	Как правильно составить комплекс упражнений утренней зарядки.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
29.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)			
30.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастика как вид спорта.		
31.	Организуемые команды и приемы. Висы и упоры.		
32.	Организуемые команды и приемы. Висы и упоры.		
33.	Организуемые команды и приемы. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат		
34.	Акробатические упражнения. Перекаты, кувырок		

	вперед и назад		
35.	Акробатические упражнения. Стойки.		
36.	Акробатические упражнения. Составление акробатического комплекса упражнений		
37.	Акробатические упражнения. Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
38.	Опорный прыжок. Лазанье по канату		
39.	Опорный прыжок. Лазанье по канату		
40.	Опорный прыжок. Лазанье по канату на результат.		
41.	Опорный прыжок на результат.		
42.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
43.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
44.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
45.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.).		
46.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.) на результат.		
47.	Ритмическая гимнастика		
Знания о физической культуре (2 час)			
48.	Физическое развитие человека		
49.	Олимпийские игры древности.		
Лыжные гонки (21 час)			
50.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах		
51.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход		
52.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход на результат.		
53.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
54.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход на результат.		
55.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов		
56.	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой		
57.	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой на результат.		
58.	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты		
59.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
60.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
61.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
62.	Спуски и подъёмы на лыжах.		
63.	Спуски и подъёмы на лыжах.		
64.	Спуски и подъёмы на лыжах на результат.		
65.	Торможения на лыжах.		
66.	Торможения на лыжах.		

67.	Торможения на лыжах на результат.		
68.	Передвижения на лыжах 3 км.		
69.	Передвижения на лыжах 2 км.		
70.	Передвижения на лыжах 2 км. или 3 км. на результат.		
Баскетбол (8 часов)			
71.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом		
72.	Баскетбол. Ведение мяча		
73.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления		
74.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления на результат.		
75.	Баскетбол. Позиционное нападение		
76.	Баскетбол. Позиционное нападение		
77.	Баскетбол. Позиционное нападение		
78.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
79.	Самонаблюдение и самоконтроль.		
Волейбол (10 часов)			
80.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойка и передвижения игрока.		
81.	Волейбол. Стойка и передвижения игрока.		
82.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху		
83.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху		
84.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками		
85.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками		
86.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками		
87.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча		
88.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча		
89.	Волейбол. Игра по правилам		
Легкая атлетика (9 часов)			
90.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Старты из разных положений		
91.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
92.	Беговые упражнения. Кроссовый бег		
93.	Беговые упражнения. Кроссовый бег		
94.	Беговые упражнения. Кроссовый бег на результат.		
95.	Кроссовый бег. Соревнования		
96.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
97.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
98.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		
99.	Метание малого мяча в мишень.		
100.	Метание малого мяча на дальность.		
101.	Метание малого мяча на результат.		
102.	Основы туристской подготовки		
Футбол (3 часа)			

103.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча		
104.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу		
105.	Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой		
	<i>В нижней части таблицы часы суммируются</i>		
	Итого	105	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Легкая атлетика (12 часов)			
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Подготовка к сдаче норм ГТО		
2.	Беговые упражнения. Спринтерский бег		
3.	Беговые упражнения. Спринтерский бег		
4.	Беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м.		
5.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции		
6.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции		
7.	Беговые упражнения. Бег 1500 м. или 2000 м. на результат.		
8.	Прикладно-ориентированная подготовка		
9.	Прикладно-ориентированная подготовка		
10.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.		
11.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.		
12.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		
Знания о физической культуре (1 час)			
13.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского		

	движения.		
Футбол (3 часа)			
14.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Удары по мячу		
15.	Футбол. Остановка катящегося мяча		
16.	Футбол. Ведение мяча		
Волейбол (10 часов)			
17.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)		
18.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)		
19.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)		
20.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)		
21.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)		
22.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой		
23.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах)		
24.	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах		
25.	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии		
26.	Волейбол. Прямой нападающий удар		
Знания о физической культуре (1 час)			
27.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
28.	Для чего необходимы банные процедуры.		
Гимнастика (18 часов)			
29.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
30.	Висы и упоры. Строевые упражнения		
31.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
32.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
33.	Опорный прыжок		
34.	Опорный прыжок		
35.	Опорный прыжок на результат.		
36.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
37.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
38.	Изучение акробатического комплекса упражнений. Лазанье по канату на результат.		
39.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		

40.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
41.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
42.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
43.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
44.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
45.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.) на результат.		
46.	Ритмическая гимнастика		
Знания о физической культуре (1 час)			
47.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
48.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		
Лыжные гонки (21 час)			
49.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь во время занятий лыжной подготовкой		
50.	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг		
51.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход		
52.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
53.	Передвижение на лыжах изученными способами.		
54.	Передвижение на лыжах изученными способами на результат.		
55.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
56.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
57.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
58.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
59.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
60.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход на результат.		
61.	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»		
62.	Передвижения на лыжах. Подъёмы на результат.		
63.	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке		
64.	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».		
65.	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и		

	«упором»		
66.	Передвижения на лыжах. Торможения на результат.		
67.	Передвижения на лыжах. Повороты		
68.	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий		
69.	Передвижения на лыжах. Игры на склоне		
Знания о физической культуре (1 час)			
70.	Восстановительный массаж		
Баскетбол (13 часов)			
71.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры		
72.	Баскетбол. Ведение мяча		
73.	Баскетбол. Ведение мяча на результат.		
74.	Баскетбол. Остановка двумя шагами		
75.	Баскетбол. Бросок мяча		
76.	Баскетбол. Бросок мяча		
77.	Баскетбол. Бросок мяча на результат.		
78.	Баскетбол. Передача мяча		
79.	Баскетбол. Передача мяча на результат.		
80.	Баскетбол. Перехват мяча		
81.	Баскетбол. Перехват мяча		
82.	Баскетбол. Позиционное нападение		
83.	Баскетбол. Позиционное нападение		
Плавание (4 часов)			
84.	Требования техники безопасности и личная гигиена в бассейне.		
85.	История возникновения плавания. Плавание как оздоровительное средство.		
86.	Способ плавания Брасс и его описание.		
87.	Упражнения для изучения техники плавания брасом		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
88.	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости		
Легкая атлетика (16 часов)			
89.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Прикладно-ориентированная подготовка		
90.	Беговые упражнения. Длительный бег		
91.	Беговые упражнения. Кроссовый бег		
92.	Беговые упражнения. Кроссовый бег		
93.	Беговые упражнения. Бег 1500м. или 2000 м. на результат.		
94.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
95.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
96.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.		
97.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		

98.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
99.	Прыжки в длину с места на результат		
100.	Метание малого мяча в цель.		
101.	Метание малого мяча в цель.		
102.	Метание малого мяча на дальность.		
103.	Метание малого мяча на дальность.		
104.	Метание малого мяча на результат		
Знания о физической культуре (1 час)			
105.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		
	Итого	105	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Знания о физической культуре (1 час)			
1.	Что такое беговые упражнения. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения, ошибок в технике выполнения упражнений.		
Легкая атлетика (13 часов)			
2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Высокий старт		
3.	Беговые упражнения. Низкий старт		
4.	Беговые упражнения. Низкий старт		
5.	Беговые упражнения. Бег на результат 30 или 60 м.		
6.	Беговые упражнения. Бег на 2000м.		
7.	Беговые упражнения. Бег на 3000м.		
8.	Беговые упражнения. Бег на результат 2000м. или		

	3000м.		
9.	Беговые упражнения. Челночный бег		
10.	Беговые упражнения. Челночный бег		
11.	Беговые упражнения. Челночный бег на результат.		
12.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
13.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
14.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		
Футбол (3 часа)			
15.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Остановка катящегося мяча		
16.	Футбол. Удар по катящемуся мячу		
17.	Футбол. Тактика игры		
Волейбол (10 часов)			
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)		
19.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены		
20.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку		
21.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены		
22.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку		
23.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки		
24.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением		
25.	Волейбол. Нижняя прямая подача		
26.	Волейбол. Прямой нападающий удар		
27.	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром		
Знания о физической культуре (2 часа)			
28.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		
29.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)			
30.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
31.	Висы и упоры. Строевые упражнения		
32.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
33.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
34.	Опорный прыжок		

35.	Опорный прыжок		
36.	Опорный прыжок на результат.		
37.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
38.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
39.	Изучение акробатического комплекса упражнений. Лазанье по канату на результат.		
40.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
41.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
42.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
43.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
44.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
45.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
46.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
47.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.) на результат.		
48.	Ритмическая гимнастика		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
49.	Организация досуга средствами физической культуры		
Лыжные гонки (21 час)			
50.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		
51.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход		
52.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход на результат.		
53.	Передвижения на лыжах. Эстафеты		
54.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
55.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
56.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
57.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
58.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход на результат.		
59.	Повороты на лыжах совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.		
60.	Повороты на лыжах совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.		

61.	Повороты на лыжах совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.		
62.	Спуски и подъёмы на лыжах		
63.	Спуски и подъёмы на лыжах		
64.	Спуски и подъёмы на лыжах		
65.	Спуски и подъёмы на лыжах, на результат.		
66.	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 3 км		
67.	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций 5 км.		
68.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3км. или 5 км. на резулитат.		
69.	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
70.	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		
Баскетбол (13 часов)			
71.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передвижения игрока		
72.	Баскетбол. Повороты с мячом		
73.	Баскетбол. Повороты с мячом на результат.		
74.	Баскетбол. Ведение мяча		
75.	Баскетбол. Ведение мяча на результат.		
76.	Баскетбол. Передача мяча		
77.	Баскетбол. Передача мяча		
78.	Баскетбол. Передача мяча на результат.		
79.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.		
80.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.		
81.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо на результат.		
82.	Баскетбол. Перехват мяча		
83.	Баскетбол. Перехват мяча		
Знания о физической культуре (1 час)			
84.	Что такое здоровье и здоровый образ жизни		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
85.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		
Плавание (4 часов)			
86.	Требования техники безопасности и личная гигиена в бассейне. Изучение техники плавания способом кроль на груди		
87.	Изучение техники плавания способом кроль на спине		
88.	Изучение техники плавания способом брасс		
89.	Правила оказания помощи утопающему, игры и развлечения на воде		
Легкая атлетика (16 часов)			
90.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Кроссовый бег 2 км.		
91.	Беговые упражнения. Кроссовый бег 2 км.		

92.	Беговые упражнения. Кроссовый бег 3 км		
93.	Беговые упражнения. Кроссовый бег на результат 2км. или 3 км.		
94.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
95.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
96.	Прыжковые упражнения. Многоскоки		
97.	Прыжковые упражнения. Многоскоки		
98.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
99.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
100.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
101.	Прыжок в длину на результат		
102.	Метание малого мяча в мишень		
103.	Метание малого мяча в мишень.		
104.	Метание малого мяча на дальность.		
105.	Метание малого мяча на результат		
	Итого	105	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Знания о физической культуре (1 час)			
1.	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма при занятии спортом.		
Легкая атлетика (11 часов)			
2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Спринтерский бег		
3.	Беговые упражнения. Спринтерский бег		
4.	Беговые упражнения. Спринтерский бег		
5.	Беговые упражнения, бег на результат 30, 60 м.		
6.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
7.	Беговые упражнения. Бег на 2 км.		
8.	Беговые упражнения. Бег на 3 км.		
9.	Беговые упражнения. Бег на результат 2 км. или 3 км.		
10.	Прыжковые упражнения. Прыжок способом		

	«перешагивание»		
11.	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»		
12.	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание» на результат.		
Волейбол (16 часов)			
13.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Приём и передача мяча в парах		
14.	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением		
15.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи мяча		
16.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи мяча		
17.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи мяча на результат.		
18.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи мяча		
19.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)		
20.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)		
21.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) на результат.		
22.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи		
23.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи на результат.		
24.	Волейбол. Верхняя прямая подача		
25.	Волейбол. Верхняя прямая подача на результат.		
26.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку		
27.	Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром		
28.	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите		
Гимнастика (18 часов)			
29.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
30.	Висы и упоры. Строевые упражнения		
31.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
32.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
33.	Опорный прыжок		
34.	Опорный прыжок		
35.	Опорный прыжок на результат.		
36.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
37.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье		

	по канату.		
38.	Изучение акробатического комплекса упражнений. Лазанье по канату на результат.		
39.	Совершенствование акробатического комплекса упражнений.		
40.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
41.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
42.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
43.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
44.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
45.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
46.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)			
47.	Как правильно планировать занятия физической культурой в дома.		
48.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		
Лыжные гонки (21 час)			
49.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных соревнований.		
50.	Передвижения на лыжах		
51.	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход		
52.	Передвижения на лыжах. Выполнение одновременного двухшажного ход на результат.		
53.	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.		
54.	Передвижения на лыжах. Выполнение основного варианта одношажного хода на результат		
55.	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода		
56.	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода		
57.	Передвижения на лыжах. Выполнение скоростного варианта одношажного хода на результат.		
58.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход		
59.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход		
60.	Передвижения на лыжах. Выполнение конькового хода на результат.		
61.	Передвижения на лыжах. Подъемы		
62.	Передвижения на лыжах. Выполнение подъемов на результат.		
63.	Передвижения на лыжах. Спуски		

64.	Передвижения на лыжах. Выполнение спусков на результат.		
65.	Передвижения на лыжах. Повороты в движении.		
66.	Передвижения на лыжах. Повороты в движении.		
67.	Передвижения на лыжах. Выполнение поворотов в движении на результат.		
68.	Передвижения на лыжах. Соревнования		
69.	Передвижения на лыжах. Эстафеты		
Баскетбол (13 часов)			
70.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передвижения игрока		
71.	Баскетбол. Ведение мяча		
72.	Баскетбол. Ведение мяча на результат		
73.	Баскетбол. Накрывание мяча		
74.	Баскетбол. Накрывание мяча		
75.	Баскетбол. Бросок мяча		
76.	Баскетбол. Перехват мяча		
77.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска		
78.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска		
79.	Баскетбол. Штрафной бросок на результат.		
80.	Баскетбол. Взаимодействие игроков		
81.	Баскетбол. Взаимодействие игроков		
82.	Баскетбол. Взаимодействие игроков		
Знания о физической культуре (2 час)			
83.	Значение и роль адаптивной физической культуры		
84.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		
Легкая атлетика (16 часов)			
85.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированные упражнения		
86.	Легкая атлетика. Прикладно-ориентированные упражнения		
87.	Легкая атлетика. Прикладно-ориентированные упражнения		
88.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка 2 км.		
89.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка 2 км.		
90.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка 3 км.		
91.	Беговые упражнения. Бег на результат 2 км. или 3 км.		
92.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
94.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги» на результат.		
95.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»		
96.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		

	«прогнувшись» на результат.		
97.	Метание малого мяча в мишень		
98.	Метание малого мяча в мишень		
99.	Метание малого мяча на дальность		
100.	Метание малого мяча на результат		
Футбол (3 часа)			
101.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Удары по мячу		
102.	Футбол. Вбрасывание мяча		
103.	Футбол. Нападение, защита		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
104.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
105.	Организация досуга средствами физической культуры		
	Итого	105	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
1.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры		
Легкая атлетика (13 часов)			
2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Низкий старт		
3.	Беговые упражнения. Низкий старт		
4.	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование		
5.	Беговые упражнения. Бег на результат 30, 60м.		
6.	Беговые упражнения. Бег 2000 м.		
7.	Беговые упражнения. Бег 3000 м.		
8.	Беговые упражнения. Бег на результат 2000 м. или 3000 м.		
9.	Беговые упражнения. Челночный бег		

10.	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений		
11.	Беговые упражнения. Круговая тренировка		
12.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		
13.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		
14.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат		
Волейбол (16 часов)			
15.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке		
16.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи		
17.	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой		
18.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи		
19.	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону		
20.	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону		
21.	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине		
22.	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине		
23.	Волейбол. Верхняя прямая подача		
24.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)		
25.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)		
26.	Волейбол. Индивидуальное блокирование		
27.	Волейбол. Индивидуальное блокирование		
28.	Волейбол. Групповое блокирование		
29.	Волейбол. Групповое блокирование		
30.	Волейбол. Страховка при индивидуальном блокировании		
Гимнастика (18 часов)			
31.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
32.	Висы и упоры. Строевые упражнения		
33.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
34.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
35.	Опорный прыжок		
36.	Опорный прыжок		
37.	Опорный прыжок на результат.		
38.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
39.	Повторение акробатических упражнений.		

	Лазанье по канату.		
40.	Изучение акробатического комплекса упражнений. Лазанье по канату на результат.		
41.	Совершенствование акробатического комплекса упражнений.		
42.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
43.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
44.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
45.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
46.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
47.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
48.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
Лыжные гонки (21 час)			
49.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах Одновременный бесшажный ход.		
50.	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход на результат.		
51.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход		
52.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход на результат.		
53.	Передвижения на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.		
54.	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход		
55.	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)		
56.	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход		
57.	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой, на результат.		
58.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход		
59.	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом»		
60.	Передвижения на лыжах. Торможения «упором»		
61.	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» или «упором» на результат.		
62.	Передвижения на лыжах. Эстафеты		
63.	Передвижения на лыжах. Повороты		
64.	Передвижения на лыжах. Преодоление контруклонов.		
65.	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы		
66.	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы		
67.	Передвижения на лыжах. Выполнение спусков и		

	подъемов на результат.		
68.	Передвижения на лыжах. Соревнования		
69.	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
70.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий.		
Знания о физической культуре (1 час)			
71.	Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Баскетбол (13 часов)			
72.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча		
73.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча		
74.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча		
75.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча		
76.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча		
77.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке		
78.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке на результат.		
79.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
80.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
81.	Баскетбол. Перехват		
82.	Баскетбол. Взаимодействия игроков		
83.	Баскетбол. Взаимодействия игроков		
84.	Баскетбол. Взаимодействия игроков		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)			
85.	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости		
86.	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости		
Знания о физической культуре (2 часа)			
87.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		
88.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		
Легкая атлетика (14 часов)			
89.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
90.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
91.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		

92.	Беговые упражнения. Круговая тренировка		
93.	Метание малого мяча в мишень.		
94.	Метание малого мяча на дальность		
95.	Метание малого мяча на результат.		
96.	Беговые упражнения. Бег на 2 км.		
97.	Беговые упражнения. Бег на 2 км.		
98.	Беговые упражнения. Бег на 3 км.		
99.	Беговые упражнения. Бег 2 км. или 3 км. на результат.		
100.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
101.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
102.	Беговые упражнения. Многоскоки		
	Итого	102	