

**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
5-9 класс**

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

1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2.Ориентируется на понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка». Понимает положительное влияние физической культуры на физическое и личностное развитие, как факторах успешной учебы и социализации.

3.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); Владеет знаниями о роли и значении режима дня в сохранении здоровья.

4.Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

5.Умеет определять дозировку и последовательность выполнения упражнений. Умеет оценивать величину нагрузки по частоте пульса.

6.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

7.Самостоятельно ведет наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Предметные результаты

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится:
-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

3. Содержание учебного предмета

«Физическая культура» на уровне основного общего образования Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка

эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. Спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,

определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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		
	Итого	105	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Корректирование даты
Легкая атлетика (8 часов)			
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Подготовка к сдаче норм ГТО		
2.	Беговые упражнения. Спринтерский бег		
3.	Беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м.		
4.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции		
5.	Беговые упражнения. Бег 1500 м. или 2000 м. на результат.		
6.	Прикладно-ориентированная подготовка		
7.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.		
8.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		
Знания о физической культуре (1 час)			
9.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
Футбол (3 часа)			
10.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Удары по мячу		
11.	Футбол. Остановка катящегося мяча		
12.	Футбол. Ведение мяча		
Волейбол (6 часов)			
13.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)		
14.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)		
15.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)		
16.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой		

17.	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах		
18.	Волейбол. Прямой нападающий удар		
Знания о физической культуре (1 час)			
19.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
20.	Для чего необходимы банные процедуры.		
Гимнастика (12 часов)			
21.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
22.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
23.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
24.	Опорный прыжок		
25.	Опорный прыжок на результат.		
26.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
27.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
28.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
29.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
30.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
31.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.) на результат.		
32.	Ритмическая гимнастика.		
Знания о физической культуре (1 час)			
33.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			

34.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		
Лыжные гонки (14 час)			
35.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь во время занятий лыжной подготовке		
36.	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход		
37.	Передвижение на лыжах изученными способами.		
38.	Передвижение на лыжах изученными способами на результат.		
39.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
40.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход		
41.	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход на результат.		
42.	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»		
43.	Передвижения на лыжах. Подъёмы на результат.		
44.	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке		
45.	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».		
46.	Передвижения на лыжах. Торможения на результат.		
47.	Передвижения на лыжах. Повороты		
48.	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий		
Знания о физической культуре (1 час)			
49.	Восстановительный массаж		
Баскетбол (7 часов)			
50.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры		

51.	Баскетбол. Ведение мяча		
52.	Баскетбол. Бросок мяча		
53.	Баскетбол. Бросок мяча на результат.		
54.	Баскетбол. Передача мяча.		
55.	Баскетбол. Перехват мяча		
56.	Баскетбол. Позиционное нападение		
Плавание (2 часов)			
57.	Требования техники безопасности и личная гигиена в бассейне. История возникновения плавания.		
58.	Плавание как оздоровительное средство. Способ плавания Брасс и его описание.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
59.	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости		
Легкая атлетика (16 часов)			
60.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Прикладно-ориентированная подготовка		
61.	Метание малого мяча в цель.		
62.	Метание малого мяча на дальность.		
63.	Метание малого мяча на результат		
64.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
65.	Прыжки в длину с места на результат		
66.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.		
67.	Беговые упражнения. Кроссовый бег		
68.	Беговые упражнения. Бег 1500м. или 2000 м. на результат.		
69.	Беговые упражнения. Бег 30, 60 м.		
Знания о физической культуре (1 час)			
70.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		
	Итого	70	

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 (7 часов)			
2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Спринтерский бег		
3.	Беговые упражнения, бег на результат 30, 60 м.		
4.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
5.	Беговые упражнения. Бег на 2 и 3 км.		
6.	Беговые упражнения. Бег на результат 2 км. или 3 км.		
7.	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»		
8.	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание» на результат.		
Волейбол (10 часов)			
9.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Приём и передача мяча в парах		
10.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи мяча		
11.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи мяча на результат.		
12.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переа мяча		
13.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)		
14.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в		

	прыжке (вдоль сетки) на результат.		
15.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи		
16.	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите		
17.	Волейбол. Верхняя прямая подача		
18.	Волейбол. Верхняя прямая подача на результат.		
Гимнастика (12 часов)			
19.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
20.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
21.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
22.	Опорный прыжок		
23.	Опорный прыжок на результат.		
24.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
25.	Совершенствование акробатического комплекса упражнений.		
26.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
27.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
28.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
29.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
30.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.) на результат.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)			
31.	Как правильно планировать занятия физической культурой в дома.		

32.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		
Лыжные гонки (15 час)			
33.	Технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных соревнований.		
34.	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход		
35.	Передвижения на лыжах. Выполнение одновременного двухшажного ход на результат.		
36.	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода		
37.	Передвижения на лыжах. Выполнение скоростного варианта одношажного хода на результат.		
38.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход		
39.	Передвижения на лыжах. Выполнение конькового хода на результат.		
40.	Передвижения на лыжах. Эстафеты		
41.	Передвижения на лыжах. Подъемы		
42.	Передвижения на лыжах. Выполнение подъемов на результат.		
43.	Передвижения на лыжах. Спуски		
44.	Передвижения на лыжах. Выполнение спусков на результат.		
45.	Передвижения на лыжах. Повороты в движении.		
46.	Передвижения на лыжах. Выполнение поворотов в движении на результат.		
47.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на результат.		
Знания о физической культуре (2 час)			
48.	Значение и роль адаптивной физической культуры		
49.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		
Футбол (3 часа)			

50.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Ударыпомячу		
51.	Футбол. Вбрасывание мяча		
52.	Футбол. Нападение, защита		
Физкультурно-оздоровительнаядеятельность (1 час)			
53.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
54.	Организация досуга средствами физической культуры.		
Баскетбол (8 часов)			
55.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передвижения игрока		
56.	Баскетбол. Ведение мяча		
57.	Баскетбол. Ведение мяча на результат		
58.	Баскетбол. Накрывание мяча		
59.	Баскетбол. Бросок мяча		
60.	Баскетбол. Перехват мяча		
61.	Баскетбол. Штрафной бросок на результат.		
62.	Баскетбол. Взаимодействие игроков		
Легкаяатлетика (8 часов)			
63.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированные упражнения		
64.	Метание малого мяча в мишень		
65.	Метание малого мяча на дальность		
66.	Метание малого мяча на результат		
67.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
68.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		
69.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка 2, 3 км.		
70.	Беговые упражнения.		

	Бег на результат 2 км. или 3 км.		
	Итого	70	

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 (9 часов)			
2.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Беговые упражнения. Низкий старт		
3.	Беговые упражнения. Низкий старт 30, 60м.		
4.	Беговые упражнения. Бег на результат 30, 60м.		
5.	Беговые упражнения. Бег 2000, 3000м.		
6.	Беговые упражнения. Бег на результат 2000 м. или 3000 м.		
7.	Беговые упражнения. Челночный бег		
8.	Беговые упражнения. Круговая тренировка		
9.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места		
10.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат		
Волейбол (8 часов)			
11.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке		
12.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи		
13.	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону		
14.	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине		
15.	Волейбол. Верхняя прямая подача		
16.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)		

17.	Волейбол. Индивидуальное блокирование		
18.	Волейбол. Групповое блокирование		
Гимнастика (12 часов)			
19.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения		
20.	Висы и упоры. Строевые упражнения на результат.		
21.	Строевые упражнения. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат.		
22.	Опорный прыжок		
23.	Опорный прыжок на результат.		
24.	Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.		
25.	Совершенствование акробатического комплекса упражнений.		
26.	Выполнение акробатического комплекса упражнений на результат.		
27.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.)		
28.	Упражнения на гимнастическом бревне (д.) и гимнастических брусьях (м.) на результат.		
29.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.)		
30.	Упражнения на гимнастических брусьях (д.) и перекладине (м.) на результат.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
31.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий.		
Знания о физической культуре (1 час)			
32.	Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Льжные гонки (15 час)			
33.	Технике безопасности при занятиях лыжной		

	подготовкой. Виды лыжных соревнований.		
34.	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход		
35.	Передвижения на лыжах. Выполнение одновременного двухшажного ход на результат.		
36.	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода		
37.	Передвижения на лыжах. Выполнение скоростного варианта одношажного хода на результат.		
38.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход		
39.	Передвижения на лыжах. Выполнение конькового хода на результат.		
40.	Передвижения на лыжах. Эстафеты		
41.	Передвижения на лыжах. Подъемы		
42.	Передвижения на лыжах. Выполнение подъемов на результат.		
43.	Передвижения на лыжах. Спуски		
44.	Передвижения на лыжах. Выполнение спусков на результат.		
45.	Передвижения на лыжах. Повороты в движении.		
46.	Передвижения на лыжах. Выполнение поворотов в движении на результат.		
47.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на результат.		
Знания о физической культуре (2 часа)			
48.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		
49.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)			
50.	Планирование занятий физической культурой		

	по развитию гибкости		
51.	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости		
Баскетбол (9 часов)			
52.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча		
53.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча		
54.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке		
55.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке на результат.		
56.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
57.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча		
58.	Баскетбол. Перехват		
59.	Баскетбол. Взаимодействия игроков		
60.	Баскетбол. Взаимодействия игроков		
Легкая атлетика (8 часов)			
61.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и кроссом. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
62.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат.		
63.	Беговые упражнения. Круговая тренировка		
64.	Метание малого мяча в мишень.		
65.	Метание малого мяча на результат.		
66.	Беговые упражнения. Бег на 2, 3км.		
67.	Беговые упражнения. Бег 2 км. или 3 км. на результат.		
68.	Беговые упражнения. Эстафетный бег		
	Итого	68	

