

Рабочая программа
«Адаптивная физическая культура»
5-9 класс

(АООП УО, 1вар)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утверждена приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «МОУ СОШ №3с.п.Исламей им.Маршенова Н.П.».

Цель курса: всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации; формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой; создать условия для овладения учащимися знаниями, умениями и навыками по физкультуре.

Задачи:

- 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;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- 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, и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- формирование опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Огромную роль играет личность учителя. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.). В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- Коррекционная направленность обучения; □ Оптимистическая перспектива.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Развитие и совершенствование двигательных навыков, координации движений, физических качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. □ Умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Умение излагать свои мысли в доступной форме.
- Умение участвовать в процессе общения и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
- Развитие самостоятельности □ Развитие мотивации к труду.

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень: представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических

качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, органи-

зация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражне-

ний; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.).

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, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

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.

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.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1 | ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | 1 |
| 2 | Высокий старт, бег на короткие дистанции. Бег 30 метров | 1 |
| 3 | Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 4-5 | Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 2 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча | 1 |
| 8-9 | Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе | 2 |
| 10-11 | Длительный бег, бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности | 2 |
| 12 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 13 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 1 |
| 14 | Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 15 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 18-28 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. | 11 |
| | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. | |

| | | |
|-------|--|---|
| 29 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. | 1 |
| 30 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. | 1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. | 1 |
| 31-32 | Строевые упражнения Акробатические упр-я | 2 |
| 33-34 | Строевые упражнения Акробатические упр-я | 2 |
| 35 | Строевые упражнения Акробатические упр-я. Опорный прыжок | 1 |
| 36-38 | Строевые упражнения Акробатические упр-я. Опорный прыжок | 3 |
| 39 | Акробатические упр-я. Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине | 1 |
| 40 | Акробатические упр-я. Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине | 1 |
| 41 | Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине | 1 |
| 42 | Опорный прыжок. Акробатическое соединение, упр-я на перекладине | 1 |
| 43-44 | Опорный прыжок, упр-я на перекладине | 2 |
| 45-47 | Упр-я на перекладине: Размахивание в висе | 3 |
| 48 | Упр-я на перекладине: Соскок с поворотом, переворот вперед соскок махом назад. | 1 |
| 49 | Упр-я на перекладине: Соскок с поворотом, переворот вперед соскок махом назад. | 1 |
| 50 | Упр-я на перекладине; Соскок с поворотом, переворот вперед соскок махом назад. | 1 |
| 51-53 | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине | 3 |
| 54-55 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг. Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Торможение падением, палками | 3 |
| 56-58 | Ступающий, скользящий шаг. Попеременный 2-х шажный ход Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Торможение падением, палками. Поворот «плугом» | 3 |
| 59-61 | Ступающий, скользящий шаг. Попеременный 2-х шажный ход Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Торможение упором. Поворот «плугом», на параллельных лыжах | 3 |
| 62-64 | Попеременный 2-х шажный ход, одновременный бесшажный ход Подъем «полуелочкой». Поворот «плугом», на параллельных лыжах, переступанием | 3 |
| 65-67 | Одновременный бесшажный ход Поворот на лыжах. Подъем «полуелочкой». Спуск в низкой стойке | 3 |
| 68-70 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» | 3 |
| 71-73 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Поворот на лыжах переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000 метров на время | 3 |
| 74-75 | ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Передача , ведение, бросок мяча | 2 |
| 76 | Стойка игрока Передача мяча двумя руками от груди , ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча рока. | 1 |

| | | |
|---------|--|---|
| 77 | Стойка игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 78-79 | Стойка игрока. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от головы. | 2 |
| 80 | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от головы. | 1 |
| 81-82 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы | 2 |
| 83 | Подвижные народные игры «Выжигало», «Русская лапта» | 1 |
| 84 | Подвижные народные игры «Перестрелка», «Русская лапта» | 1 |
| 85 | Подвижные народные игры «Охотники и утки», «Русская лапта» | 1 |
| 86 | Подвижные народные игры «Чижик», «Русская лапта» | 1 |
| 87-88 | ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | 2 |
| 89 | Высокий старт, бег на короткие дистанции. Бег 30 метров | 1 |
| 90 | Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 91 | Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 92 | Высокий старт, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 93 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча | 1 |
| 95-96 | Метание малого мяча, бег на короткие дистанции. | 2 |
| 97-98 | Метание малого мяча Бег в равномерном темпе | 2 |
| 99 | Длительный бег, бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности | 1 |
| 100-101 | Длительный бег, бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности | 2 |
| 102 | Подведение итогов | 1 |

6 класс

| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки | 1 |
| 2 | Бег с высокого старта 30 ,60м .Стартовый разгон. | 1 |
| 3 | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 4-5 | Закрепление прыжков в длину, президентские тесты | 2 |
| 6-7 | Низкий старт, техника финиширования. | 2 |
| 8-9 | Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 10-11 | Президентские тесты | 2 |
| 12-13 | Челночный бег | 2 |
| 14-15 | Овладение техникой метания малого мяча | 2 |
| 16-21 | Бег по пересеченной местности до10 минут. | 6 |

| | | |
|-------|---|---|
| 22 | Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. | 1 |
| 23-24 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места. | 2 |
| 25-26 | Освоение техники ведения мяча | 2 |
| 27-28 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 2 |
| 29-30 | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 2 |
| 31-33 | Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения. | 3 |
| 34-35 | Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. | 2 |
| 36-37 | Ловля, передача, ведение, броски-контроль. | 2 |
| 38 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 39-40 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 41 | Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. | 1 |
| 42 | Освоение техники приема и передачи мяча | 1 |
| 43-44 | Передача мяча над собой, передача мяча в парах. | 2 |
| 45-46 | Сочетание верхней и нижней передач в парах. | 2 |
| 47-48 | Прием и передача мяча-контроль. | 2 |
| 49-50 | Освоение техники нижней прямой подачи. | 2 |
| 51-52 | Подача мяча в стену, через сетку. | 2 |
| 53-54 | Подача мяча-контроль. | 2 |
| 55-58 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 4 |
| 59 | Овладение тактическими действиями | 1 |
| 60-61 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 |
| 62 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.ОФП. | 1 |
| 63 | Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов. | 1 |
| 64-66 | Разучивание акробатической комбинации | 3 |
| 67-69 | Акробатическая комбинация-контроль. | 3 |
| 70-72 | Упражнения в равновесии (девочки), силовая подготовка (мальчики) | 3 |
| 73-75 | Упражнения в равновесии –контроль.Силовая подготовка –контроль. | 3 |
| 76-78 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений. | 3 |
| 79-81 | Кросс без учета времени до 2 км. | 3 |
| 82-84 | Кросс без учета времени до3 км. | 3 |
| 85-87 | Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. | 3 |
| 88-90 | Техника безопасности на занятиях л/атл. Овладение техникой прыжков в высоту. | 3 |
| 91-93 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 3 |
| 94-96 | Прыжки в высоту-контроль. | 3 |
| 97-99 | Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30, 60 м на результат. | 3 |
| 100- | Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. | 2 |

| | | |
|-----|--|----------|
| 101 | | |
| 102 | Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. | 1 |

8 класс

| № | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 1 |
| 2 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки. | 1 |
| 3 | Бег с высокого старта 30,60м. Стартовый разгон. | 1 |
| 4-5 | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». | 2 |
| 6-7 | Закрепление прыжков в длину, президентские тесты. | 2 |
| 8-9 | Низкий старт, техника финиширования. | 2 |
| 10-11 | Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 12-13 | Президентские тесты. | 2 |
| 14-15 | Челночный бег. | 2 |
| 16-17 | Овладение техникой метания малого мяча. | 2 |
| 18 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 19 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 20 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 21 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 22 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 23 | Бег по пересеченной местности до 10 минут. | 1 |
| 24 | Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. | 2 |
| 25 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места. | 1 |
| 26 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места. | 1 |
| 27-29 | Освоение техники ведения мяча. | 3 |
| 30 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 32-33 | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 2 |

| | | |
|-------|--|---|
| 34-35 | Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения. | 2 |
| 36 | Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 37 | Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 38 | Ловля, передача, ведение, броски-контроль. | 1 |
| 39-40 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 41-42 | Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 43-44 | Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 45 | Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. | 1 |
| 46 | Освоение техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 47 | Передача мяча над собой, передача мяча в парах. | 1 |
| 48 | Передача мяча над собой, передача мяча в парах. | 1 |
| 49-50 | Сочетание верхней и нижней передач в парах. | 2 |
| 51-52 | Прием и передача мяча-контроль. | 2 |
| 53-54 | Освоение техники нижней прямой подачи. | 2 |
| 55-56 | Подача мяча в стену, через сетку. | 2 |
| 57-58 | Подача мяча-контроль. | 2 |
| 59 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 |
| 60 | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 |
| 61 | Овладение тактическими действиями. | 1 |
| 62 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 63 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 64-65 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту. | 2 |
| 66-67 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 2 |
| 68-69 | Прыжки в высоту-контроль. | 2 |
| 70 | Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30и 60 м на результат. | 1 |
| 71 | ОФП на все группы мышц. | |
| 72 | Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. | 1 |
| 73 | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 74 | Президентские тесты. | 1 |
| 75 | Президентские тесты. | 1 |
| 76-77 | Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. | 2 |
| 78-79 | Что такое ОФП. Т.Б. при занятиях на тренажерах и в зале. | 2 |
| 80-81 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 2 |

| | | |
|-------|--|---|
| 82-83 | Техника бега, развитие прыгучести. | 2 |
| 84-85 | Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. | 2 |
| 86 | Мини-футбол. | 1 |
| 87-88 | Тесты, определение физических возможностей. | 2 |
| 89-90 | Бег на выносливость до 10 минут без учета времени. | 2 |
| 91-92 | Развитие ловкости через игры. | 2 |
| 93-94 | Развитие быстроты, координации движений. | 2 |
| 95-96 | Подвижные игры. | 2 |
| 97 | Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры. | 1 |
| 98 | Мини-футбол. | 1 |
| 99 | Тесты, определение физических возможностей. | 1 |
| 100 | Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. | 1 |
| 101 | Круговая тренировка. | 1 |
| 102 | Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. | 1 |