

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 96**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МАОУ СОШ № 96  
В.Ф. Садрисламова/  
Приказ от № 190/2-о  
от «30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)**

2022-2023 уч.год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 96**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ СОШ № 96  
\_\_\_\_\_/В.Ф. Садрисламова/  
Приказ от № 190/2-о  
от «30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)**

2022-2023 уч.год

## **Структура рабочей программы:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
2. Содержание учебного предмета «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной)

деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

□

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 2. Содержание учебного предмета «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **Программный материал по спортивным играм**

### **Баскетбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-9 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

### **Футбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### **Волейбол**

*Теоретические сведения.* История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

### **Технические приемы.**

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Организаторские умения.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

### **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

*Теоретические сведения.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения

гимнастических упражнения.

### **Строевые упражнения.**

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по

четыреб класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота

налево!»8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

### **Общеразвивающие упражнения.**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-

1,5кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

### **Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

*Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка

иуборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## **Легкая атлетика**

### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### **Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий

старт 6 класс.

Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до

60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

### **Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с

места.. 8-9 класс. Прыжки в

длину с места.

### **Прыжок в высоту.**

#### **Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Поддача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## **Лыжная подготовка.**

### **Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Техника лыжных ходов.**

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1км. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Поддача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в

подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся.

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>	
1.	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2.	Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1
3.	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (1 ч. факультатив)	1
4.	Бег с преодолением малых препятствий.	1
5.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
8.	Метание мяча на дальность.	1
9.	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». (1 ч. факультатив)	1
10.	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	
	<b>Спортивные игры (волейбол) (7 ч)</b>	
11.	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1
12.	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить». (1 ч. факультатив)	1
13.	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить».	1
14.	Прием и передача мяча, брошенного партнером. Игра: «Поймай мяч».	1
15.	Прием и передача мяча, брошенного партнером. Игра: «Поймай мяч».	1
16.	Розыгрыш мяча в два паса.	1
17.	Розыгрыш мяча в три паса.	1
18.	Передача мяча в парах и тройках.	1
19.	Передача мяча в парах и тройках.	1
20.	Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	1
21.	Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»	1
22.	Ведение мяча с остановкой в два шага.	1

23.	Ведение мяча с остановкой в два шага.	1
24.	Баскетбол. Учебная игра.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики (28 ч)</b>	
25.	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1
26.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
27.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
28.	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	1
29.	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	1
30.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
31.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
32.	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
33.	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1
34.	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
35.	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
36.	Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1
37.	Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1
38.	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
39.	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
40.	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1
41.	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
42.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
43.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
44.	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
45.	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
46.	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1
47.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
48.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
49.	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
50.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1
51.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	1
52.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	1
	<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>	
53.	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1

54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1
57.	Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»	1
58.	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1
59.	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	1
60.	Торможение «плугом» с пологого склона.	1
61.	Торможение «плугом» с пологого склона.	1
62.	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: "Быстрый лыжник".	1
63.	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: "Быстрый лыжник".	1
64.	Повторное передвижение в быстром темпе 150 м.	1
65.	Повторное передвижение в быстром темпе 200м.	1
66.	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
67.	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
68.	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, мальчики.	1
69.	Передвижение на лыжах до 3 км девочки, мальчики.	1
70.	Лыжные эстафеты на кругах 300м.	1
71.	Лыжные эстафеты на кругах 400 м.	1
72.	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)</b>	
73.	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1
74.	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1
75.	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1
76.	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1
77.	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1
78.	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1
	<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>	
79.	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
80.	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
81.	Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
82.	Бег на 80 м. Пионербол.	1
83.	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1

84.	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
85.	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
86.	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
87.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
88.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
89.	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1
90.	Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)</b>	
91.	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
92.	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
93.	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1
94.	Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо»	1
95.	Ведение мяча остановка по сигналу.	1
96.	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	1
97.	Бросок мяча по кольцу одной рукой с двух шагов.	1
98.	Бросок мяча по кольцу одной рукой	1
99.	Учебная игра. Баскетбол.	1
100.	Учебная игра. Баскетбол.	1
101.	Эстафеты с мячами. Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1
102.	Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика.12 ч.</b>	
1.	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности.	1
2.	Низкий старт до 30 м	1
3.	Скоростной бег до 70 м	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кроссовый бег	1
6.	Бег 2000 м.	1
7.	Подтягивание на перекладине	1
8.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1

9.	К.У. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
10.	Метание малого мяча на дальность	1
11.	К.У. Метание малого мяча на дальность	1
12.	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1
	<b>Баскетбол. 15 ч.</b>	
13.	Инструктаж по Т/Б.	1
14.	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
15.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
16.	Повороты без мяча и с мячом	1
17.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
19.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
20.	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1
22.	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1
23.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
24.	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
25.	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
26.	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
27.	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика и акробатика. 22 ч.</b>	
28.	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1
29.	Построение и перестроение на месте.	1
30.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1
31.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
32.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
33.	Кувырок вперед и назад.	1
34.	Длинный кувырок;	1
35.	Стойка на голове и руках	1
36.	Акробатическая комбинация	1
37.	Акробатическая комбинация.	1

38.	Из вися на подколенках опускание через стойку на руках в упор присев	1
39.	Из вися на подколенках опускание через стойку на руках в упор присев.	1
40.	Из вися на подколенках опускание через стойку на руках в упор присев..	1
41.	Комбинация на перекладине из разученных элементов	1
42.	Комбинация на перекладине из разученных элементов.	1
43.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне;	1
44.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне; .	1
45.	Комбинация на брусьях из разученных элементов..	1
46.	Лазанье по канату на скорость	1
47.	Лазанье по канату без помощи ног.	1
48.	Прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	1
49.	Прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см)..	1
	<b>Лыжная подготовка. 21 ч.</b>	
50.	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1
51.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
52.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
53.	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. История развития волейбола.	1
54.	Скольльзящий шаг без палок и с палкам. Попеременный двухшажный ход	1
55.	Скольльзящий шаг без палок и с палкам. Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
57.	Повороты переступанием в движении	1
58.	Повороты переступанием в движении.	1
59.	Коньковый ход	1
60.	Коньковый ход.	1
61.	Коньковый ход.	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Торможение и поворот "плугом"	1
64.	Торможение и поворот "плугом".	1
65.	Подъем в гору скольльзящим шагом	1
66.	Подъем в гору скольльзящим шагом.	1
67.	Прохождение дистанции до 4км.	1
68.	Прохождение дистанции до 2км	1
69.	Прохождение дистанции до 3км	1
70.	Прохождение дистанции до 3км.	1

	<b>Волейбол. 19 ч.</b>	
71.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
72.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
73.	Отбивание кулаком через сетку	1
74.	Нижняя прямая подача	1
75.	Нижняя прямая подача.	1
76.	Верхняя прямая подача	1
77.	К.У. Подачи.	1
78.	Волейбол. Основные знания. Инструктаж по технике безопасности.	1
79.	Прием подачи	1
80.	Прием подачи.	1
81.	Нападающие удары	1
82.	Нападающие удары.	1
83.	К.У. Нападающие удары	1
84.	Блокирование	1
85.	Блокирование.	1
86.	К.У. Блокирование	1
87.	Учебная игра.	1
88.	Учебная игра	1
89.	Учебная игра..	1
	<b>Легкая атлетика. 10 ч.</b>	
90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
91.	Бег на результат 60 м	1
92.	Кроссовый бег	1
93.	Бег 2000 м на результат	1
94.	Круговая эстафета	1
95.	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1
96.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
97.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
98.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"..	1
99.	Прыжки с места.	1
100.	Метание малого мяча на дальность	1
101.	Метание малого мяча на дальность.	1
102.	Метание малого мяча на дальность.	1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022