

**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 с соответствием 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 психофизических способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психофизических 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. Страхование 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

четыре 6 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 висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса 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. Подача 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. Подача 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
	Легкая атлетика (10 ч)	
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».	
	Спортивные игры (волейбол) (7 ч)	
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, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч».	1
15.	Прием и передача мяча, наброшенного 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
	Гимнастика с основами акробатики (28 ч)	
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 висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...»	1
37.	Подтягивание в висе 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
	Лыжная подготовка (20 ч)	
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
	Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)	
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
	Легкая атлетика (12 ч)	
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
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)		
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
	Легкая атлетика.12 ч.	
1.	Основные знания. Инструктаж по технике 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
	Баскетбол. 15 ч.	
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
	Гимнастика и акробатика. 22 ч.	
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.	Лазание по канату на скорость	1
47.	Лазание 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
	Лыжная подготовка. 21 ч.	
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.	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход	1
55.	Скользкий шаг без палок и с палками. 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 скользящим шагом	1
66.	Подъем в гору скользящим 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

	Волейбол. 19 ч.	
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 знание. Инструктаж по техники 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
	Легкая атлетика. 10 ч.	
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