

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» г. Малая Вишера

«РАССМОТРЕНО» Заседание шМО Протокол №1 от 29.08.2023г.	«СОГЛАСОВАНО» Педагогический совет Протокол №1 от 31.08.2023г.	«УТВЕРЖДАЮ»  Директор МАОУ СШ №1 А.В. Оспенникова Приказ № 85-о.д. от 31.08.2023г.
--	---	---

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)**

5 – 9 класс

Количество часов 5 класс: 105
Количество часов 6 класс: 105
Количество часов 7 класс: 105
Количество часов 8 класс: 105
Количество часов 9 класс: 105

Составитель:
А.В. Семенова
учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1)

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312» Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте,

весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

А такой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально-технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	33	29	28	23	16	129
Лёгкая атлетика	43	40	42	41	41	207
Спортивные игры	29	36	35	41	48	189
Итого:	105	105	105	105	105	525

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 5

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1

2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика (33 ч)		
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей	1
20.5	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча	1
21.6	Повороты на гимнастической скамейке направо налево.	1
22.7	Расхождение вдвоем при встрече поворотом на гимнастической скамейке.	1
23.8	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии.	1
24.9	Повороты кругом без контроля зрения.	1

25.10	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	
26.11	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
27.12.	Прыжки через скакалку на время (1мин)	1
28.13.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
29.14.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
30.15.	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
31.16.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.	1
32.17.	Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
33.18.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1
34.19	Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
35.20	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
36.21	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
37.22	Обучение кувырку вперед, назад из положения упор присев	1
38.23	Закрепление кувырку вперед, назад из положения упор присев	1
39.24	Повторение кувырка вперед, назад из положения упор присев	1
40.25	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
41.26	Закрепление акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
42.27	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
43.28	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
44.29	Закрепление связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
45.30	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
46.31	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
47.32	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
48.33	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (14 ч)		
49.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
50.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
51.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1

52.4	Обучение ловли мяча после подачи.	1
53.5	Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
54.6	Обучение боковой подаче.	1
55.7	Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
56.8	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
57.9	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
58.10	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
59.11	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
60.12	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
61.13	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
62.14	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Спортивные игры. Баскетбол. (15 ч)		
63.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
64.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
65.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
66.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
67.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
68.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
69.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
70.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
71.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
72.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
73.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
74.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
75.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
76.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
77.15	Учебная игра	1
Легкая атлетика (28 ч)		

78.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
79.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
80.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
81.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
82.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
83.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
84.7	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
85.8	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
86.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
87.10	Прыжки в длину с места	1
88.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
89.12	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
90.13	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
91.14	Бег 20-30-60 м	1
92.15	Бег 20-30-60 м	1
93.16	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
94.17	Метание малого мяча на дальность	1
95.18	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
96.19	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
97.20	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
98.21	Медленный бег до 6 минут	1
99.22	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
100.23	Медленный бег 1000м. Дыхательные упражнения во время ходьбы, бега.	1
101.24	Подготовка суставов и мышц к деятельности. Скоростной бег на дистанции 30м.	1
102.25	Закрепление элементов баскетбола в игре: «Мяч ловцу»	1
103.26	Эстафеты с ведением мяча.	1
104.27	Повторение пройденного материала.	1
105.28	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (19 ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2.	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
6.	Про бегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
7.	Про бегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
8.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
9.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
10.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места.	1
11.	Закрепление изученного тройной, пятерной прыжок с места.	1
12.	Метание малого мяча на дальность.	1
13.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
14.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
15.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
16.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
17.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
18.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
19.	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика (29 ч)		
20.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
21.2	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1

22.3	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
23.4	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
24.5	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
25.6	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
26.7	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
27.8	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
28.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Повторение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом.	1
29.10	Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо. Повторение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом.	1
30.11	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1
31.12	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев.	1
32.13	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
33.14	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
34.15	Повторение стойки на лопатках.	1
35.16	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
36.17	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
37.18	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
38.19	Закрепление двух последовательных кувырков вперед.	1
39.20	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
40.21	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
41.22	Повторение двух последовательных кувырков назад	1
42.23	Закрепление двух последовательных кувырков назад	1
43.24	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
44.25	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
45.26	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
46.27	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
47.28	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1

48.29	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Пионербол (15 ч)	
49.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
50.2	Пионербол. Передача мяча сверху в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
51.3	Пионербол. Передача мяча сверху в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
52.4	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
53.5	Повторение нападающего удара двумя руками сверху.	1
54.6	Ловля мяча после подачи. Закрепление нападающего удара. Учебная игра.	1
55.7	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
56.8	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
57.9	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
58.10	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
59.11	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
60.12	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
61.13	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
62.14	Обучение нижней подаче мяча	1
63.15	Обучение нижней подаче мяча	1
	Спортивные игры. Баскетбол. (21 ч)	
64. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
65. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
66. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
67.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
68.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
69.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
70.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
71.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1

72.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
73.10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
74.11	Эстафета с ведением мяча	1
75.12	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
76.13	Бег с ускорением до 10 м	1
77.14	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
78.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
79.16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
80.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
81.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
82.19	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
83.20	Повторение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
84.21	Закрепление комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
	Легкая атлетика (21 ч)	
85.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
86.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
87.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
88.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
89.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	1
90.6	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
91.7	Подтягивание (м), вис (д).	1
92.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
93.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94.10	Развитие скоростных качеств. Про бегание отрезка 30 - 50 м	1
95.11	Развитие скоростных качеств. Про бегание отрезка 30 - 50 м	1
96.12	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97.13	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
98.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100.16	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
101.17	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1

102.18	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
103.19	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	
104.20	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
105.21	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (20 ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
5.	Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед)	1
6.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
7.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
8.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м.	1
9.	Прыжки в длину с места. Бег 60м.	1
10.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
11.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
12.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
13.	Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3 - 5 прыжков)	1
14.	Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3 - 5 прыжков)	1
15.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
16.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
17.	Закрепление прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
18.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
19.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
20.	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика (28ч)		

21.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
22.2	Обучение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте)	1
23.3	Повторение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте)	1
24.4	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
25.5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20(м),15(ж)	1
26.6	Закрепление размыкания уступами по счету (9,6,3, на месте)	1
27.7	Прыжки через скакалку	1
28.8	Прыжки через скакалку	1
29.9	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
30.10	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
31.11	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
32.12	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
33.13	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
34.14	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
35.15	Упражнения в равновесии	1
36.16	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
37.17	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
38.18	Обучение перевороту боком (с помощью)	1
39.19	Повторение перевороту боком (с помощью)	1
40.20	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
41.21	Два - три последовательных кувырка вперед, назад	1
42.22	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
43.23	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
44.24	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
45.25	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
46.26	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
47.27	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1

48.28	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол (17 ч)	
49.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
50.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
51.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
52.4	Повторение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
53.5	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
54.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
55.7	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
56.8	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
57.9	Повторение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
58.10	Закрепление нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
59.11	Обучение нижней прямой подаче	1
60.12	Обучение нижней прямой подаче	1
61.13	Обучение нижней прямой подаче	1
62.14	Закрепление нижней прямой подаче	1
63.15	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
64.16	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
65.17	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
	Спортивные игры. Баскетбол (18ч)	
66. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
67. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1
68. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1
69.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
70.5	Остановка шагом. Учебная игра	1
71.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
72.7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
73.8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
74.9	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1
75.10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1

76.11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
77.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
78.13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
79.14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
80.15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
81.16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
82.17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
83.18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
	Легкая атлетика (22 ч)	
84.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
85.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
86.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
87.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
88.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	1
89.6	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
90.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
91.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
92.9	Закрепление прыжка в длину с места	1
93.10	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
94.11	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
95.12	Скоростной бег 100 м.	1
96.13	Обучение бегу по кругу и виражу.	1
97.14	Закрепление бега по кругу и виражу.	1
98.15	Прыжки в длину с разбега	1
99.16	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100.17	Эстафета 4x100м. Игра «Попади в окошко»	1
101.18	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102.19	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
103.20	Метание нескольких мячей в 2-3 цели.	1
104.21	Закрепить метание малого мяча в коридор 10м. Игра «Снайпер»	

105.22	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1
--------	---	---

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21 ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» от планки	1
12	Тройной, пятерной прыжок с места	1
13	Пятерной, семерной прыжок с места	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
16	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
17	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
18	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
19	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
20	Развитие координации движения. Челночный бег 3х10м	1
21	Челночный бег 3х10м.	1
Гимнастика и акробатика (23 ч)		
22.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
23.2	Повороты в движении направо, налево	1

24.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
25.4	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
26.5	Прыжки через скакалку	1
27.6	Прыжки через скакалку	1
28.7	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
29.8	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
30.9	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
31.10	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями	1
32.11	Повторение прыжков на одной ноге через препятствие с осложнениями.	1
33.12	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы	1
34.13	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы	1
35.14	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
36.15	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
37.16	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
38.17	Закрепление акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках.	1
39.18	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
40.19	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
41.20	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
42.21	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
43.22	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
44.23	Повторение прыжка согнув ноги через гимнастического козла	1
Спортивные игры. Волейбол (19 ч)		
45.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
46.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
47.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
48.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1

49.5	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу в парах.	1
50.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
51.7	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
52.8	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу в парах в движении.	1
53.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
54.10	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
55.11	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
56.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
57.13	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
58.14	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
59.15	Закрепление нижней и верхней прямой подачи.	1
60.16	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
61.17	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
62.18	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
63.19	Закрепление прямому нападающему удару через сетку.	1
Спортивные игры. Баскетбол (22 ч)		
64.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
65.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
66.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
67.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
68.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
69.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
70.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
71.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
72.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
73.10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
74.11	Эстафета с ведением мяча	1
75.12	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1

76.13	Упражнения с набивными мячами. Игра: «Поймай мяч»	1
77.14	Бег с ускорением до 10 м	1
78.15	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
79.16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
80.17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
81.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
82.19	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
83.20	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
84.21	Повторение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
85.22	Закрепление комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика (20 ч)		
86.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
87.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
88.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.4	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.5	Толкание набивного мяча со скачка	1
91.6	Подтягивание (м), вис (д).	1
92.7	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95.10	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
96.11	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97.12	Эстафета 4x100м.	1
98.13	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99.14	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.16	Метание малого мяча на дальность с 4 – 6 шагов.	1
102.17	Метание малого мяча на дальность с 4 – 6 шагов.	1
103.18	Метание нескольких мячей в 2-3 цели. Игра: «Снайперы»	1
104.19	Метание гранаты на дальность.	1
105.20	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (24 ч)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 2 до 3 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
5.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
10.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
12.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
13.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
14.	Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты на дальность.	1
15.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
16.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
17.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
18.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
20.	Челночный бег	1
21.	Челночный бег	1
22.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
23.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
24.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (16 ч)		
25.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1

26.2	Закрепление всех видов перестроений	1
27.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
28.4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
29.5	Прыжки со скакалкой.	1
30.6	Лазание и перелезание	1
31.7	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
32.8	Упражнения в равновесии	1
33.9	Обучение акробатической комбинации.	1
34.10	Повторении акробатической комбинации.	1
35.11	Закрепление акробатической комбинации	1
36.12	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
37.13	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
38.14	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
39.15	Преодоление полосы препятствий.	1
40.16	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (23 ч)		
41.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
42.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
43.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
44.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
45.5	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу в парах.	1
46.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
47.7	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
48.8	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу в парах в движении.	1
49.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
50.10	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
51.11	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
52.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1

53.13	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
54.14	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
55.15	Закрепление нижней и верхней прямой подачи.	1
56.16	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
57.17	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
58.18	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
59.19	Закрепление прямому нападающему удару через сетку.	1
60.20	Разыгрывание мяча на три паса	1
61.21	Разыгрывание мяча на три паса	1
62.22	Разыгрывание мяча на три паса	1
63.23	Повторение разыгрывки мяча на три паса.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (25 ч)		
64.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Оsn знаний.	1
65.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
66.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
67.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
68.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
69.6	Закрепление передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.	1
70.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
71.8	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
72.9	Закрепление передачи мяча в парах с пассивным сопротивлением.	1
73.10	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
74.11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
75.12	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
76.13	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
77.14	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
78.15	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1

79.16	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
80.17	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
81.18	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
82.19	Закрепление броска мяча с места и в движении после 2-х шагов.	1
83.20	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
84.21	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
85.22	Зонная защита Учебная игра.	1
86.23	Зонная защита Учебная игра.	1
87.24	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
88.25	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15 ч)		
89.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
93.5	Подтягивание (м), вис (д).	1
94.6	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
95.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
96.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.9	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 – 80 м	1
98.10	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
99.11	Эстафета 4x100м	1
100.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.13	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
103.15	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
104.16	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
105.17	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.