



Министерство образования и науки Алтайского края  
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
образовательного цикла  
руководитель ШМО  
 Д.С. Жаринова  
Протокол № 1  
от «28» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
КГБОУ «Алейская  
общеобразовательная  
школа-интернат»  
 О. В. Крапп  
Приказ № 151  
от «30» 08 2024г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 – 9 класс

срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработана: Е.И. Кобзистых,  
учителем физической культуры

г. Алейск, 2024г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету "Адаптивная физическая культура" составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебный план КГБОУ "Алейская общеобразовательная школа - интернат".

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I-IV классов.

**Цель** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

## **3. Описание места предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5, 6, 7, 8, 9 классах рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:**

##### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

##### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **5. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и

штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т.д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

-построения и перестроения.

-упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

-упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;

укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками;

-большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами;

-со скакалками; гантелями и штангой;

-лазание и перелезание;

-упражнения на равновесие; опорный прыжок;

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

-упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

## **Легкая атлетика**

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

**Ходьба.** Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Прыжки.** Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

**Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## **Лыжная и конькобежная подготовки**

### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Конькобежная подготовка**

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

## **Подвижные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### **Волейбол**

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Настольный теннис**

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

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

### **Хоккей на полу**

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **6. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Примерное распределение количества часов</b>
1	«Гимнастика»	13
2	«Легкая атлетика»	20
3	«Лыжная и конькобежная подготовка»	13
4	«Подвижные игры»	10
	«Спортивные игры»	10
<b>Итого:</b>		68

### **Распределение программного материала по четвертям**

<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
16 часов	16 часов	20 часов	16 часов	68 часов

**Календарно-тематическое планирование по предмету  
"Адаптивная физическая культура" 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>1 четверть</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1			Повторяют правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2	Ходьба в разном темпе.	1			Выполняют разминку. Идут продолжительной ходьбой.
3	Ходьба с изменениями направления.	1			Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя
4	Чередование ходьбы и бега	1			Выполняют разминку. Выполняют ходьбу и бег по переменно.
5	Медленный бег с равномерной скоростью.				Выполняют разминку. Выполняют бег.
6	Бег с варьированием скорости.	1			Выполняют бег с переменной скоростью.
7	Эстафетный бег	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, выполняют эстафетный бег.
8	Бег 30м	1			Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением
9	Бег с ускорением 60м	1			Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением.
10	Челночный бег 5*5	1			Выполняют специально - беговые упражнения, выполняют челночный бег
11	Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
12	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
13	Прыжки в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
14	Метание малого мяча в даль	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.



					Выполняют метание мяча из исходного положения
15	Метание мяча в вертикальную цель.	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из исходного положения
16	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из исходного положения
<b>2 четверть</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики.	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики, Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.
2	Строевые упражнения.	1			Выполняют строевые действия.
3	Упражнения без предметов.	1			Выполняют комплекс упражнений без предметов
4	Упражнения с предметами.	1			Выполняют комплекс упражнений с предметами
5	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Выполняют комплекс упражнений с гимнастическими палками
6	Упражнения на гимнастических скамейках (ходьба)	1			Выполняют упражнения на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках
7	Упражнения с обручами	1			Выполняют комплекс упражнений с обручами
8	Акробатические упражнения.	1			Выполняют комплекс акробатических упражнений
9	Силовые упражнения.	1			Выполняют комплекс упражнений
10	Упражнения на равновесие.	1			Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
11	Упражнения со скакалкой.	1			Выполняют упражнения со скакалкой по показу. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции.
12	Силовые упражнения с предметами в парах.	1			Выполняют комплекс упражнений в парах
13	Упражнения на гимнастической скамейке (лазание)	1			Выполняют упражнения в лазание.
<b>Подвижные игры</b>					
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1			Выполняют упражнения в парах.
15	Подбрасывание и ловля	1			Выполняют упражнения, играют в

	мяча двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч»				игру после инструкции
16	Эстафета.	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, участвуют в эстафете.
<b>3 четверть</b>					
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.				Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм.
2	Повороты «переступанием» вокруг пяток лыж.				Выполняют построение с лыжами. Выполняют повороты «переступанием»
3	Ходьба на лыжах 600 м				Проходят дистанцию
4	Скатывание с небольшой горы				Выполняют спуск после инструкции и показа
5	Спуск с горы в основной стойке				Выполняют спуск после инструкции и показа
6	Ходьба на лыжах 700 м				Проходят дистанцию
7	Подъем в гору ступающим шагом				Выполняют подъем ступающим шагом
8	Лыжные эстафеты				Выполняют эстафету
9	Ходьба на лыжах 800м				Проходят дистанцию
10	Повороты на лыжах переступанием вокруг носка лыж				Выполняют повороты
11	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Одежда и обувь конькобежца.				Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках конькобежной подготовки. Выполняют комплекс упражнений.
12	Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Упражнение на снятие и одевание ботинок				Слушают инструктаж по предупреждению травм и обморожений при занятиях на коньках. Выполняют упражнения на снятие и одевание ботинок.
13	Упражнение приседание и удержания равновесия на коньках.				Выполняют упражнения
<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача и ловля мяча на месте.				Слушают инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Выполняют упражнения.

15	Игра «Кто дальше бросит»				Выполняют упражнения
16	Игра «Пустое место»				Выполняют упражнения
17	Игра «Найди пару				Выполняют упражнения
18	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».				Выполняют упражнения
19	Подвижная игра «Мяч на полу»				Выполняют упражнения
20	Подвижная игра «Метко в цель».				Выполняют упражнения

#### 4 четверть

##### Легкая атлетика

1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Перестроение из 1 шеренги в 2	1			Слушают инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Выполняют упражнения на перестроение из 1 шеренги в 2.
2	Прыжки с места.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжок.
3	Упражнения на развитие скорости бега.	1			Выполняют упражнения
4	Челночный бег.3х10м.	1			Выполняют челночный бег.

##### Спортивные игры

5	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Выполняют упражнения с мячом
6	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1			Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах
7	Ведение мяча на месте и в движении.	1			Осваивают технику ведения мяча после показа учителя.
8	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1			Осваивают технику броска мяча
9	Игры на основе баскетбола. Эстафета с ведением мяча	1			Выполняют упражнения, участвуют в эстафете.
10	Общие сведения об игре в волейбол. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1			Слушают инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.
11	Правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1			Осваивают простейшие правила игры в волейболе.
12	Игры на основе волейбола.	1			Выполняют упражнения на развитие

					мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
13	Теоретические сведения об игре «настольный теннис»	1			Слушают теоретические сведения об игре «настольный теннис»
14	Одиночные игры.	1			Участвуют в игре.
15	Теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».	1			Слушают теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».
16	Правила безопасной игры.	1			Слушают и применяют правила безопасной игры.

**Календарно-тематическое планирование по предмету  
"Адаптивная физическая культура" 6 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			план	факт	
1 четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба с выполнением движений рук на координацию	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с различным движением рук.
2	Ходьба с изменениями направления: по диагонали, кругом.	1			Выполняют ходьбу с изменениями направления: по диагонали, кругом.
3	Ходьба в разном темпе, с ускорением.	1			Выполняют ходьбу в разном виде, с ускорением.
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
5	Бег с захлестыванием голени.	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
6	Бег с выбрасыванием голени вперед.	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
7	Бег с небольшими препятствиями	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
8	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут	1			Выполняют специально-беговые упражнения, медленный бег с равномерной скоростью
9	Бег на скорость 60 метров с низкого старта.	1			Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время.
10	Кроссовый бег 300-500 метров	1			Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег
11	Челночный бег 3*10	1			Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют челночный бег
12	Эстафетный бег	1			Участвуют в эстафете.
13	Прыжки в длину	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам

14	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
15	Метание малого мяча в даль	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из исходного положения
16	Метание мяча в вертикальную цель.	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из исходного положения
<b>2 четверть</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики.	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики, Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.
2	Строевые упражнения.	1			Выполняют строевые действия.
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1			Выполняют упражнения на перестроение.
4	ОРУ без предметов. Упражнения на осанку.	1			Выполняют упражнения
5	ОРУ с предметами. Упражнение на осанку с удержанием предмета на голове.	1			Выполняют упражнения
6	Дыхательные упражнения.	1			Выполняют упражнения
7	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз с попеременной постановкой рук и ног	1			Выполняют упражнения в лазание.
8	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед	1			Выполняют упражнения
9	Прохождение расстояния до 7 метров с закрытыми глазами	1			Выполняют общеразвивающие упражнения, проходят заданное расстояние с закрытыми глазами.
10	Отжимание в упоре лежа	1			Выполняют упражнения
11	Прыжки.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам
12	Броски набивного мяча из-за головы вдаль	1			Выполняют броски мяча
13	Стойка на лопатках из	1			Выполняют упражнения

	упора присев.				
<b>Подвижные игры</b>					
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1			Выполняют упражнения с мячом в парах
15	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			Выполняют упражнения, играю в игру после инструкции.
16	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1			Выполняют общеразвивающие упражнения, выполняют передачу мяча.
<b>3 четверть</b>					
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1			Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм.
2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			Выполняют построение с лыжами. Выполняют передвижение
3	Передвижение на скорость до 100 метров	1			Проходят дистанцию
4	Подъем ступающим шагом	1			Выполняют подъем после инструкции и показа
5	Подъем "лесенкой"	1			Выполняют подъем после инструкции и показа
6	Торможение "плугом"	1			Выполняют торможение после инструкции и показа
7	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1,5 км	1			Проходят дистанцию
8	Лыжные эстафеты	1			Выполняют эстафету
9	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1			Проходят дистанцию
10	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км	1			Проходят дистанцию
11	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Одежда и обувь конькобежца.	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках конькобежной подготовки. Выполняют комплекс упражнений.
12	Основные части конька. Предупреждение травм и	1			Слушают инструктаж по предупреждению травм и

	обморожений при занятиях на коньках. Упражнение на снятие и одевание ботинок				обморожений при занятиях на коньках. Выполняют упражнения на снятие и одевание ботинок.
13	Упражнение приседание и удержания равновесия на коньках.	1			Выполняют упражнения
<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача и ловля мяча на месте.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Выполняют упражнения.
15	Игра «Кто дальше бросит»	1			Выполняют упражнения
16	Игра «Самый меткий	1			Выполняют упражнения
17	Игра «Найди пару	1			Выполняют упражнения
18	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			Выполняют упражнения
19	Подвижная игра «Поймай мяч»	1			Выполняют упражнения
20	Подвижная игра «Метко в цель».	1			Выполняют упражнения
<b>4 четверть</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Эстафетный бег 60м по кругу	1			Повторяют ТБ, выполняют эстафетный бег.
2	Метание мяча вдаль.	1			Выполняют упражнения
3	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжок.
4	Прыжки через скакалку на месте	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжки через скакалку
<b>Спортивные игры</b>					
5	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Выполняют упражнения с мячом
6	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1			Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах



7	Ведение мяча на месте и в движении.	1			Осваивают технику ведения мяча после показа учителя.
8	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1			Осваивают технику броска мяча
9	Игры на основе баскетбола. Эстафета с ведением мяча	1			Выполняют упражнения, участвуют в эстафете.
10	Общие сведения об игре в волейбол. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1			Слушают инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.
11	Правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1			Осваивают простейшие правила игры в волейбол.
12	Игры на основе волейбола.	1			Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
13	Теоретические сведения об игре «настольный теннис»	1			Слушают теоретические сведения об игре «настольный теннис»
14	Одиночные игры.	1			Участвуют в игре.
15	Теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».	1			Слушают теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».
16	Правила безопасной игры.	1			Слушают и применяют правила безопасной игры.

**Календарно-тематическое планирование по предмету  
"Адаптивная физическая культура" 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			план	факт	
1 четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба змейкой, ходьба с различными положениями туловища.	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.
2	Продолжительная ходьба в различном темпе с изменениями ширины и частоты шага 20-30 минут	1			Выполняют ходьбу с заданиями.
3	Медленный бег в равномерном темпе до 6 минут	1			Выполняют разминку. Выполняют ходьбу и бег по переменно.
4	Бег с низкого старта, стартовый разбег, старты из различных положений (60 метров)	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег.
5	Кроссовый бег 500-1000 метров	1			Выполняют бег.
6	Прыжки в длину с разбега	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
7	Прыжок в длину с места	1			Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением
8	Эстафетный бег	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, выполняют эстафетный бег.
9	Метание малого мяча вдаль	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из различных исходных положений
10	Челночный бег 3*10	1			Выполняют специально - беговые упражнения, выполняют челночный бег
Спортивные игры					
11	Волейбол. Техника безопасности. Правила и обязанности игроков	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Выполняют упражнения с мячом
12	Верхняя передача мяча	1			Выполняют комплекс

	двумя руками на месте и после перемещения вперед				общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и в парах.
13	Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют верхнюю и нижнюю подачу мяча
14	Основные правила игры в баскетбол. Техника безопасности	1			Слушают инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол.
15	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1			Выполняют передачу мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча
16	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча	1			Выполняют бросок мяча по корзине одной рукой от плеча.

## 2 четверть

### Гимнастика

1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты налево, направо при ходьбе, на месте	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики, Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.
2	Упражнения на гимнастической стенке (сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно)	1			Выполняют упражнения в лазание. Выполняют сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.
3	Прыжки	1			Выполняют упражнения в движении для подготовки к прыжкам
4	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед	1			Выполняют ходьбу.
5	Упражнение на осанку с удержанием предмета на голове.	1			Выполняют упражнения
6	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			Выполняют упражнения
7	Упражнения с обручами.	1			Выполняют упражнения с обручами.
8	Отжимание в упоре лежа	1			Выполняют упражнения
9	Броски набивного мяча из за головы в даль	1			Выполняют броски мяча из различных исходных положений
10	Стойка на лопатках из упора присев.	1			Выполняют упражнения
11	Упражнения на равновесие.	1			Выполняют упражнения
12	Упражнения со скакалкой.	1			Выполняют прыжки на скакалке
13	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Выполняют упражнения

<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача мяча по кругу за спиной.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Выполняют упражнения.
15	Подвижная игра «Передача мяча в колонне над головой, между ног»	1			Выполняют упражнения
16	Передача мяча в парах от груди, из-за головы снизу.	1			Выполняют упражнения
<b>3 четверть</b>					
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	1			Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм.
2	Совершенствование двухшажного хода	1			Выполняют построение с лыжами. Выполняют передвижение
3	Передвижение на скорость до 150 метров	1			Проходят дистанцию
4	Передвижение на скорость до 200 метров	1			Проходят дистанцию
5	Подъем "лесенкой"	1			Выполняют подъем после инструкции и показа
6	Торможение "плугом"	1			Выполняют торможение
7	Передвижение на лыжах двухшажным ходом на отрезке до 1,5км	1			Проходят дистанцию
8	Совершенствование одношажного хода	1			Выполняют передвижение
9	Передвижение любым способом до 3км	1			Проходят дистанцию
10	Подвижные игры на лыжах "Пустое место"	1			Участвуют в игре, выполняют упражнения
11	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Одежда и обувь конькобежца.	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках конькобежной подготовки. Выполняют комплекс упражнений.
12	Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Упражнение на снятие и одевание ботинок	1			Слушают инструктаж по предупреждению травм и обморожений при занятиях на коньках. Выполняют упражнения на снятие и одевание ботинок.
13	Упражнение приседание и удержания равновесия на	1			Выполняют упражнения

	коньках.				
<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача и ловля мяча в движении.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Выполняют упражнения.
15	Игра «Кто дальше бросит»	1			Выполняют упражнения
16	Игра на меткость	1			Выполняют упражнения
17	Игра «Передача мяча одной рукой от плеча в паре»	1			Выполняют упражнения
18	Подвижная игра «Передача мяча в колонне».	1			Выполняют упражнения
19	Подвижная игра «Поймай мяч»	1			Выполняют упражнения
20	Подвижная игра «Метко в цель».	1			Выполняют упражнения
<b>4 четверть</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжки.	1			Повторяют ТБ, Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжок.
2	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжки через скакалку
3	Метание мяча	1			Выполняют упражнения
4	Кроссовый бег 500-1000 метров	1			Выполняют бег.
<b>Спортивные игры</b>					
5	Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Выполняют упражнения с мячом
6	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении	1			Выполняют ведение мяча после ловли с остановкой и в движении
7	Ведение мяча с изменением направления	1			Выполняют ведение мяча с изменением направления.
8	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1			Выполняют броски мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.
9	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1			Выполняют упражнения, участвуют в игре.
10	Предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1			Слушают инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.
11	Правила игры. Прямая подача мяча разными	1			Повторяю правила игры. Выполняют подачу мяча разными

	способами.				способами.
12	Игры на основе волейбола.	1			Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
13	Инструктаж по ТБ во время игры в «настольный теннис»	1			Слушают теоретические сведения об игре «настольный теннис»
14	Парные игры. Подача мяча слева, справа	1			Участвуют в игре.
15	Инструктаж по ТБ во время игры в «Хоккей на полу». Передвижения по площадке.	1			Слушают теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».
16	Стойка хоккеиста. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1			Слушают и применяют правила безопасной игры.

**Календарно-тематическое планирование по предмету  
"Адаптивная физическая культура" 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			план	факт	
1 четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба со сменой видов ходьбы в различном темпе	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу
2	Ходьба на скорость (до 15-20 минут)	1			Выполняют ходьбу в разном виде, с ускорением.
3	Медленный бег в равномерном темпе до 8-12 минут	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
4	Бег на 100 метров с различного старта	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
5	Кроссовый бег 500-1000 метров	1			Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег
6	Прыжки в длину	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
7	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
8	Эстафетный бег.	1			Участвуют в эстафете.
9	Метание малого мяча в даль	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из исходного положения
10	Челночный бег 3*10	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют челночный бег.
Спортивные игры					
11	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках. Техника приема и передачи мяча и подачи	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Выполняют прием и передачу мяча
12	Верхняя прямая передача мяча двумя руками на месте	1			Выполняют прямую передачу мяча двумя руками на месте и после

	и после перемещения				перемещения
13	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1			Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
14	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей	1			Слушают инструктаж по ТБ Выполняют ведение мяча с передачей.
15	Бросок мяча по корзине в движении снизу от груди	1			Выполняют бросок мяча по корзине в движении снизу от груди
16	Подбирание отскочившего мяча от щита	1			Выполняют упражнения
<b>2 четверть</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты налево, направо при ходьбе, на месте	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики, Выполняют повороты налево, направо при ходьбе, на месте
2	Повороты налево, направо на месте	1			Выполняют повороты налево, направо при ходьбе, на месте
3	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке	1			Выполняют упражнения в лазание.
4	Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1			Выполняют упражнения
5	Прыжки.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам
6	Кувырок назад из положения сидя.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения
7	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов	1			Выполняют ходьбу.
8	Отжимание в упоре лежа	1			Выполняют упражнения
9	Броски набивного мяча из-за головы вдаль.	1			Выполняют броски мяча
10	Упражнения с гимнастическими палками	1			Выполняют упражнения с гимнастическими палками
11	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			Выполняют общеразвивающие упражнения
12	Упражнения с обручами.	1			Выполняют упражнения с обручами.
13	Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции	1			Выполняют передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции
<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.	1			Выполняют упражнения с мячом по кругу



	Передача мяча по кругу за спиной.				
15	Подвижная игра «Передача мяча в колонне над головой, между ног»	1			Выполняют упражнения, играю в игру после инструкции.
16	Передача мяча в парах от груди, из-за головы снизу.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения, выполняют передачу мяча.
<b>3 четверть</b>					
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	1			Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм.
2	Передвижение одновременным бесшажным ходом	1			Выполняют построение с лыжами. Выполняют передвижение
3	Совершенствование одношажного хода	1			Выполняют передвижение
4	Передвижение на скорость до 150 метров	1			Проходят дистанцию
5	Повороты махом на месте	1			Выполняют повороты махом на месте
6	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			Выполняют торможение лыжами и палками
7	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезке до 2 км	1			Выполняют передвижение
8	Закрепление передачи лыжной эстафеты	1			Выполняют передвижение
9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 200 метров любым ходом	1			Проходят дистанцию
10	Передвижение любым способом до 2,5км	1			Проходят дистанцию
11	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Стойка конькобежца	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках конькобежной подготовки. Выполняют комплекс упражнений.
12	Основные части конька. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1			Слушают инструктаж по предупреждению травм и обморожений при занятиях на коньках. Выполняют упражнения на снятие и одевание ботинок.
13	Упражнение приседание и	1			Выполняют упражнения

	удержания равновесия на коньках.				
<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача и ловля мяча в движении.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Выполняют упражнения.
15	Игра «Кто дальше бросит»	1			Выполняют упражнения
16	Игра на меткость	1			Выполняют упражнения
17	Игра «Передача мяча одной рукой от плеча в паре»	1			Выполняют упражнения
18	Подвижная игра «Передача мяча в колонне».	1			Выполняют упражнения
19	Подвижная игра «Поймай мяч»	1			Выполняют упражнения
20	Подвижная игра «Метко в цель».	1			Выполняют упражнения
<b>4 четверть</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжки.	1			Повторяют ТБ, выполняют эстафетный бег.
2	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжок.
3	Метание мяча.	1			Выполняют метание мяча
4	Кроссовый бег 500-1000 метров	1			Выполняют общеразвивающие упражнения, выполняют кроссовый бег
<b>Спортивные игры</b>					
5	Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Выполняют упражнения с мячом
6	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1			Выполняют передачу мяча в движении руками от груди и одной рукой.
7	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			Выполняют ведение мяча с обводкой препятствий.
8	Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1			Выполняют броски в корзину с разных позиций и расстояния
9	Учебная игра по упрощенным правилам	1			Участвуют в игре.
10	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.	1			Слушают инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.
11	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1			Выполняют верхнюю передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево

12	Прием и передача мяча сверху и снизу	1			Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
13	Инструктаж по ТБ во время игры в «настольный теннис»	1			Слушают теоретические сведения об игре «настольный теннис»
14	Парные игры. Подача мяча слева, справа	1			Участвуют в игре.
15	Инструктаж по ТБ во время игры в «Хоккей на полу». Передвижения по площадке.	1			Слушают теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».
16	Стойка хоккеиста. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1			Слушают и применяют правила безопасной игры.

**Календарно-тематическое планирование по предмету  
"Адаптивная физическая культура" 9 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			план	факт	
1 четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба со сменой видов ходьбы в различном темпе	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу
2	Ходьба на скорость со сменой направления	1			Выполняют ходьбу в разном виде, с ускорением.
3	Медленный бег в равномерном темпе до 8-12 минут	1			Выполняют специально-беговые упражнения.
4	Бег на 100 метров с различного старта	1			Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта.
5	Кроссовый бег 500-1000 метров	1			Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег
6	Прыжки со скакалкой	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют прыжки со скакалкой.
7	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам
8	Эстафетный бег.	1			Участвуют в эстафете.
9	Метание малого мяча вдаль.	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание мяча из исходного положения
10	Челночный бег 3*10	1			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют челночный бег.
Спортивные игры					
11	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках. Тактика игры	1			Слушают инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Повторяют тактику игры
12	Верхняя прямая передача мяча двумя руками на месте и после перемещения	1			Выполняют прямую передачу мяча двумя руками на месте и после перемещения
13	Прием и передача мяча	1			Выполняют прием и передачу

	сверху и снизу.				мяча сверху и снизу.
14	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Ведение мяча с передачей	1			Слушают инструктаж по ТБ Выполняют ведение мяча с передачей.
15	Броски мяча в корзину с разных позиций и расстояния.	1			Выполняют бросок мяча по корзине в движении от груди
16	Ловля и передача мяча при движении в парах, в тройках.	1			Выполняют упражнения в парах, тройках.

## 2 четверть

### Гимнастика

1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты налево, направо при ходьбе, на месте	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики, Выполняют повороты налево, направо при ходьбе, на месте
2	Повороты налево, направо на месте	1			Выполняют повороты налево, направо, на месте
3	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке	1			Выполняют упражнения в лазание.
4	Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1			Выполняют упражнения
5	Прыжки.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам
6	Кувырок назад из положения сидя.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения
7	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов	1			Выполняют ходьбу.
8	Отжимание в упоре лежа	1			Выполняют упражнения
9	Броски набивного мяча из-за головы вдаль.	1			Выполняют броски мяча
10	Упражнения с гимнастическими палками	1			Выполняют упражнения с гимнастическими палками
11	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			Выполняют общеразвивающие упражнения
12	Упражнения с обручами.	1			Выполняют упражнения с обручами.
13	Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции	1			Выполняют передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции

### Подвижные игры

14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача мяча с разных	1			Выполняют упражнения с мячом
----	---	---	--	--	------------------------------

	положений.				
15	Подвижная игра «Передача мяча в колонне над головой, между ног»	1			Выполняют упражнения.
16	Передача мяча в парах от груди, из-за головы снизу.	1			Выполняют общеразвивающие упражнения, выполняют передачу мяча.
<b>3 четверть</b>					
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	1			Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм.
2	Передвижение одновременным бесшажным ходом	1			Выполняют построение с лыжами. Выполняют передвижение
3	Совершенствование одношажного хода	1			Выполняют передвижение
4	Передвижение на скорость до 200 метров	1			Проходят дистанцию
5	Повороты махом на месте	1			Выполняют повороты махом на месте
6	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			Выполняют торможение лыжами и палками
7	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезке до 2 км	1			Выполняют передвижение
8	Лыжная эстафета	1			Выполняют эстафету
9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 200 метров любым ходом	1			Проходят дистанцию
10	Передвижение любым способом до 2,5км	1			Проходят дистанцию
11	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Стойка конькобежца	1			Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках конькобежной подготовки. Выполняют комплекс упражнений.
12	Основные части конька. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1			Слушают инструктаж по предупреждению травм и обморожений при занятиях на коньках. Выполняют упражнения на снятие и одевание ботинок.
13	Упражнение приседание и удержания равновесия на коньках.	1			Выполняют упражнения

<b>Подвижные игры</b>					
14	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Передача и ловля мяча в движении.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Выполняют упражнения.
15	Игра «Кто дальше бросит»	1			Выполняют упражнения
16	Игра на меткость	1			Выполняют упражнения
17	Игра «Передача мяча одной рукой от плеча в паре»	1			Выполняют упражнения
18	Подвижная игра «Передача мяча в колонне».	1			Выполняют упражнения
19	Подвижная игра «Поймай мяч»	1			Выполняют упражнения
20	Подвижная игра «Метко в цель».	1			Выполняют упражнения
<b>4 четверть</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1			Повторяют ТБ.
2	Прыжок в длину с места	1			Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам, выполняют прыжок.
3	Метание мяча.	1			Выполняют метание мяча
4	Кроссовый бег 500-1000 метров	1			Выполняют общеразвивающие упражнения, выполняют кроссовый бег
<b>Спортивные игры</b>					
5	Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			Слушают инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол Выполняют упражнения с мячом
6	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1			Выполняют передачу мяча в движении руками от груди и одной рукой.
7	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			Выполняют ведение мяча с обводкой препятствий.
8	Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1			Выполняют броски в корзину с разных позиций и расстояния
9	Учебная игра	1			Участвуют в игре.
10	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.	1			Слушают инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.
11	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1			Выполняют верхнюю передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево
12	Прием и передача мяча сверху и снизу	1			Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют прием и

					передачу мяча сверху и снизу.
13	Инструктаж по ТБ во время игры в «настольный теннис»	1			Слушают теоретические сведения об игре «настольный теннис»
14	Парные игры. Подача мяча слева, справа	1			Участвуют в игре.
15	Инструктаж по ТБ во время игры в «Хоккей на полу». Передвижения по площадке.	1			Слушают теоретические сведения об игре «Хоккей на полу».
16	Стойка хоккеиста. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1			Слушают и применяют правила безопасной игры.



## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)

Волейбольная сетка

Баскетбольные кольца на щитах.

Теннисный стол (теннисные мячики, ракетки)

Скакалки, обручи

Маты гимнастические

Конь гимнастический

Мячи для метания

Канаты для перетягивания

Игра «Дартс»

Секундомер

Скамейки гимнастические жесткие

Гантели

Лыжи

Перекладина гимнастическая пристенная

Рулетка, свистки

Канаты для лазания и перетягивания.

Мостик гимнастический подкидной жёсткий.