**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

8 «Б» класса

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 8 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)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. 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, 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 физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цель**учебного предмета «Физическая культура»:

- создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровняих психофизического развития, комплексной коррекции двигательных нарушений развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Программа ориентирует их на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

• 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

**Учебно-тематический план**

На изучение отведено 68 часов, 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | | | | | |
| Класс | Знания о физической куль­ту­ре | гимнастика, акробатика | легкая атлетика | подвижные и спортивные игры | Всего часов |
| 8 | 16 | 16 | 19 | 17 | 68 |

**Содержание программного материала**

**Основы знаний**

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика**

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

**Упражнения на дыхание.** Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

**Упражнения, укрепляющие осанку.** Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

**Упражнения для расслабления мышц.** Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

**Упражнения для развития координации движений**. Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

**Со скакалками.** Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

**С набивными мячами (вес 3 кг).** Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

**Переноска груза и передача предметов**. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

**Лазанье.** Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

**Равновесие.** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

**Опорный прыжок.** Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• как правильно выполнять размыкание уступами;

• как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

• как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

• различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

• выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;

• различать фазы опорного прыжка;

• удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;

• лазать по канату способом в два и три приема;

• переносить ученика втроем;

• выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

**Ходьба.** Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

**Бег.** Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.

**Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

**Прыжки.** Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

**Метание.** Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• значение ходьбы для укрепления здоровья человека;

• основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны уметь:

• пройти 20—30 мин в быстром темпе;

• выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;

• бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;

• выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;

• выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;

• выполнять толкание набивного мяча с места.

**Подвижные игры**

Коррекционные игры

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

Игры с бегом;

игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;

игры с переноской груза;

игры на лыжах и коньках.

**Спортивные игры**

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

**Волейбол**

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• права и обязанности игроков;

• как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

**Баскетбол**

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять прямую подачу.

• использование занятий как урочной, так и внеурочной формы, направленных на восстановление организма;

• постоянный учет и контроль за изменением показателей физического развития и развития двигательных способностей;

• обязательное использование дневников самоконтроля и индивидуальных заданий на каждом уроке; ведение «Паспорта здоровья».

**Требования к знаниям и умениям учащихся**

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);

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.

**Критерии и нормы оценки результатов обучения**

Оценка «**5**»выставляется, за качественное выполнение упражнений ,допускается наличие мелких ошибок.

Оценка«**4**» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка«**3**» выставляется ,если допущена две значительных ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка«**2**» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Материально-техническое обеспечение:**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры и т.д.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № 312 |

**Календарно-тематическое планирование**

**по адаптивной физической культуре**

8 «Б» класса

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Календарно-тематическое планирование**

**8Б класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечание |
|  | Вводный инструктаж по ТБ №2 и правила поведения учащихся на уроке. ОРУ на месте. Длительная ходьба до 15-20 мин. | 1 |  | Длительная ходьба |  |
|  | Продолжительная ходьба до 20- 30 мин в различном темпе: ходьба с изменением ширины и длины шага. ОРУ без предметов. | 1 |  | Продолжительная ходьба |  |
|  | Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОФП. | 1 |  | Бег |  |
|  | Бег с высокого и низкого стартов на короткие дистанции по прямой в парах: старт, бег по дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. ОФП. | 1 |  | Бег |  |
|  | Бег на 40 и 60 метров. Прыжки со скакалкой. | 1 |  | Бег |  |
|  | Бег на 30, 60, 100 метров с учётом времени. Прыжки с короткой скакалкой. ОФП. | 1 |  | Бег |  |
|  | Прыжки в длину с места на дальность. Челночный бег в парах наперегонки с учётом времени. ОФП. | 1 |  | Прыжки |  |
|  | Прыжки в длину с места на дальность с учётом результата. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Прыжки |  |
|  | Прыжки в длину с полного разбега на дальность способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания 40 см. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. | 1 |  | Прыжки |  |
|  | Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции 60 метров. Прыжки с короткой скакалкой в различном темпе. | 1 |  | Преодоление полосы препятствий |  |
|  | Медленный бег до 4 мин. Прыжки с короткой скакалкой в различном темпе. ОФП. | 1 |  | Медленный бег |  |
|  | Медленный бег до 4 мин. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Медленный бег |  |
|  | Эстафетный бег по кругу (100 метров): приём и передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперёд. | 1 |  | Эстафетный бег |  |
|  | Встречные эстафеты: приём и передача эстафетной палочки. Прыжки через набивные мячи. ОФП. | 1 |  | Эстафетный бег |  |
|  | Кроссовая подготовка. Медленный бег в равномерном темпе до 5-7 мин., правильное дыхание во время бега. Броски мяча о стену одной рукой. | 1 |  | Медленный бег |  |
|  | Кроссовая подготовка. Медленный бег в равномерном темпе до 7-10 мин., правильное дыхание во время бега. ОФП. Метания малого мяча в вертикальную цель. | 1 |  | Медленный бег |  |
|  | Метания малого мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Бег из различных исходных положений. ОФП. | 1 |  | Метания малого мяча |  |
|  | Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |  | Метания малого мяча |  |
|  | Прыжки в высоту с полного разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Встречные эстафеты с мячами и предметами. | 1 |  | Прыжки в высоту |  |
|  | Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Встречные эстафеты с мячами и предметами. | 1 |  | Прыжки в высоту |  |
|  | Метание в цель. Встречные эстафеты с мячами и предметами. ОФП. Контрольная аттестация. | 1 |  | Метание |  |
|  | Толкание набивного мяча весом 2-3 кг.с места одной рукой. Прыжки в длину с разбега с приземлением в заданное место. ОРУ в парах. | 1 |  | Толкание набивного мяча |  |
|  | Многоскоки с места и с разбега. Челночный бег. | 1 |  | Многоскоки, челночный бег. |  |
|  | Многоскоки с места и с разбега на результат. ОФП. | 1 |  | Многоскоки. |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Челночный бег. | 1 |  | Броски набивного мяча |  |
|  | ТБ на занятиях в спортзале во время занятий гимнастикой. Построения и перестроения. | 1 |  | ТБ на занятиях. |  |
|  | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. ОФП. | 1 |  | Построения и перестроения. |  |
|  | Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. ОФП. | 1 |  | Построения и перестроения. |  |
|  | Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. ОФП. | 1 |  | Построения и перестроения. |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки с короткой скакалкой. | 1 |  | ОРУ, прыжки со скакалкой. |  |
|  | Преодоление препятствий с перелазанием через них, подлезанием (в эстафетах). | 1 |  | Преодоление препятствий |  |
|  | ОРУ со скакалками. Переноска грузов и предметов. | 1 |  | ОРУ, переноска грузов и предметов. |  |
|  | Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см.) | 1 |  | Бег по скамейке |  |
|  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. ОФП. | 1 |  | Упражнения в равновесии |  |
|  | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. | 1 |  | Ходьба |  |
|  | ОРУ с набивными мячами. Прыжки на длинной скакалке. | 1 |  | ОРУ, прыжки на скакалке. |  |
|  | Акробатические упражнения. ОФП. | 1 |  | Акробатические упражнения |  |
|  | Связка акробатических упражнений. Висы простые и смешанные. | 1 |  | Акробатические упражнения |  |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке.. Прыжки со скакалкой. | 1 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
|  | Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве. ОФП. | 1 |  | Упражнения на развитие координационных способностей |  |
|  | Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат – количество). | 1 |  | Передвижение по гимнастической стенке |  |
|  | Лазания по канату. Прыжки на левой, правой ноге, Многоскоки. | 1 |  | Лазания по канату |  |
|  | Лазания по канату. Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве. | 1 |  | Лазания по канату |  |
|  | Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг.). | 1 |  | Упражнения с набивными мячами |  |
|  | Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг.).Прыжки со скакалкой. | 1 |  | Упражнения с набивными мячами |  |
|  | Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. | 1 |  | Упражнения для удержания груза на голове |  |
|  | Баскетбол  ТБ и правила поведения обучающихся в спорт. зале во время занятий спорт. играми. Правила игры в баскетбол, санитарно - гигиенические требования к занятиям. | 1 |  | ТБ и правила поведения обучающихся в спорт. зале |  |
|  | Передачи мяча на месте и в движении различными способами; ловля мяча двумя руками, остановки. Прыжки с короткой скакалкой с учётом времени. | 1 |  | Передачи мяча на месте и в движении |  |
|  | Стойка баскетболиста, передвижения в стойке. ОРУ с набивными мячами. | 1 |  | Передвижения в стойке |  |
|  | Ведения мяча с обводкой различных предметов и дальнейшей передачей мяча. Штрафные броски. Прыжки и прыжковые упражнения. | 1 |  | Ведения мяча |  |
|  | Ведения мяча с остановками в один и два шага и дальнейшей передачей мяча. Штрафные броски. Игра «Мяч капитану». | 1 |  | Ведения мяча |  |
|  | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Штрафные броски. Игра «Мяч капитану». | 1 |  | Остановка. Штрафные броски |  |
|  | Связка приёмов игры: Ведения мяча с обводкой различных предметов, остановка в два шага, передача партнёру; передачи мяча друг другу в движении, остановка в два шага, бросок в баскетбольное кольцо. Выпрыгивания под баскетбольное кольцо с доставанием различных предметов. ОФП. | 1 |  | Связка приёмов игры |  |
|  | Повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. | 1 |  | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. |  |
|  | Совершенствование различных связок приёмов игры, изученных на уроке №7. Бег из различных исходных положений. ОФП. | 1 |  | Связки приёмов игры |  |
|  | Защита и выбивания мяча в парах и тройках. Совершенствование штрафных бросков. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Защита и выбивания мяча |  |
|  | Сочетание приемов. Совершенствование штрафных бросков. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Сочетание приемов |  |
|  | Учебная игра в баскетбол. Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |  | Учебная игра |  |
|  | Учебная игра в баскетбол. Упражнения с массажными мячами. ОФП. | 1 |  | Учебная игра |  |
|  | Учебная игра в баскетбол. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Учебная игра |  |
|  | Волейбол  Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка игроков на площадке. ОФП. | 1 |  | Общие сведения об игре |  |
|  | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. | 1 |  | Верхняя передача мяча |  |
|  | Стойка и перемещения волейболиста. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча одной рукой. Выпрыгивания с доставанием предметов. ОФП. | 1 |  | Стойка и перемещения волейболиста. |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча одной рукой. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Контрольная аттестация. | 1 |  | Нижняя прямая подача мяча |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками над собой и ч/з сетку в парах. Нижняя прямая подача мяча одной рукой. Упражнения с набивными мячами. Прыжки и прыжковые упражнения. | 1 |  | Передачи мяча ч/з сетку |  |
|  | Приёмы мяча сверху и снизу. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками над собой и ч/з сетку в парах, тройках, четвёрках. | 1 |  | Приёмы мяча |  |
|  | Приёмы мяча. Совершенствование передач мяча. ОФП | 1 |  | Приёмы мяча |  |
|  | Совершенствование приёмов и передач мячач/з сетку по зонам. Верхняя и нижняя подачи мяча. Эстафеты с бегом. | 1 |  | Совершенствование приёмов и передач |  |

Всего:68ч