

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации Аткарского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная
школа №3 города Аткарска Саратовской области имени Героя Советского Союза
Антонова Владимира Семеновича

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 А.С. Литомина

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.В. Осауленко

28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора школы

 А.Н. Колызина

Приказ №217 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 1)

5-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

– воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение предмета, составляет 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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 5 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 образовательной организации.

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; лазанье 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); прыжки в высоту способом «перекат»;

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущуюся 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).

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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. подача 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1			
1.2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1			
1.3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1		1	
1.4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1			
1.5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		1	
1.6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		1	
1.7	Техника бега с низкого старта	1			
1.8	Бег на средние дистанции (150 м)	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1			
2.2	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и	1			

	передача мяча двумя руками у стены и в парах				
2.3	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		1	
2.4	Техника подачи мяча в пионерболе	1			
2.5	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1			
2.6	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1			
2.7	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1			
2.8	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		1	
2.9	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		1	
2.10	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1			
3.2	Значение утренней гимнастики	1			
3.3	Упражнения на	1			

	укрепление мышц туловища, рук и ног				
3.4	Упражнения с сопротивлением	1			
3.5	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			
3.6	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1			
3.7	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1			
3.8	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1			
3.9	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			
3.10	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			
3.11	Упражнения с гимнастическими палками	1			
3.12	Упражнения для формирования правильной осанки	1			
3.13	Упражнения со скакалками	1			
3.14	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			

Итого по разделу		14			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1			
4.2	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1			
4.3	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2		1	
4.4	Одновременный бесшажный ход	1			
4.5	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	2		1	
4.6	Поворот махом на месте	1			
4.7	Одновременный двухшажный ход	1			
4.8	Повороты переступанием в движении	2		1	
4.9	Обучение правильному падению при прохождении спусков	2		1	
4.10	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	2		1	
4.11	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1			
Итого по разделу		16			
Раздел 5. Спортивные игры					
5.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1			
5.2	Стойка волейболиста.	1			

	Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения				
5.3	Нижняя прямая подача	1			
5.4	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		1	
5.5	Настольный теннис. Правила соревнований.	1			
5.6	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1			
5.7	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			
5.8	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 6. Легкая атлетика					
6.1	Бег на короткую дистанцию	1			
6.2	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1			
6.3	Прыжок в длину с полного разбега	2		1	
6.4	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			
6.5	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2		1	
6.6	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	2		1	
6.7	Эстафета 4*30 м	2		1	
6.8	Кроссовый бег до 500 м	1			
Итого по разделу		12			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		15	
-------------------------------------	----	--	----	--

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1			
1.2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1			
1.3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1			
1.4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1			
1.5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		1	
1.6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		1	
1.7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1		1	
1.8	Бег на средние дистанции (300 м)	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков,	1			

	правила судейства предупреждение травматизма.				
2.2	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		1	
2.3	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		1	
2.4	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
2.5	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			
2.6	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1			
2.7	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		1	
2.8	Нижняя прямая подача	1			
2.9	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	2		1	
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1			
3.2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1		1	

	Упражнения на равновесие				
3.3	Упражнения на преодоление сопротивления	1			
3.4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			
3.5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		1	
3.6	Упражнения с сопротивлением	1			
3.7	Упражнения с гимнастическими палками	1			
3.8	Опорный прыжок	2		1	
3.9	Упражнения для формирования правильной осанки	1			
3.10	Упражнения со скакалками	1		1	
3.11	Упражнения с гантелями	1			
3.12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2			
Итого по разделу		14			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1			
4.2	Одновременный двухшажный ход	2		1	
4.3	Поворот махом на месте	2		1	
4.4	Комбинированное торможение лыжами и палками	2		1	
4.5	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1			

4.6	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2		1	
4.7	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	2		1	
4.8	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1			
4.9	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1			
4.10	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	2		1	
Итого по разделу		16			
Раздел 5. Спортивные игры					
5.1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1			
5.2	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			
5.3	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			
5.4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1			
5.5	Волейбол. Нижняя прямая подача	1			
5.6	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		1	
5.7	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1		1	
5.8	Прыжки с места и с шага в высоту и длину	1		1	

	(2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 6. Легкая атлетика					
6.1	Бег на скорость до 60 м	2		1	
6.2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1			
6.3	Прыжок в длину с полного разбега	2		1	
6.4	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			
6.5	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2		1	
6.6	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	2		1	
6.7	Эстафета 4*60 м	2		1	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		25	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1			
1.2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1			

1.3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1			
1.4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1			
1.5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1		1	
1.6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		1	
1.7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1		1	
1.8	Бег на средние дистанции (300 м)	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	2		1	
2.2	Ведение мяча с обводкой препятствий	2		1	
2.3	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1			
2.4	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
2.5	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	2		1	
2.6	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	2		1	
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1			

3.2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1			
3.3	Упражнения на преодоление сопротивления	1			
3.4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		1	
3.5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			
3.6	Упражнения с сопротивлением	1		1	
3.7	Упражнения с гимнастическими палками	1			
3.8	Опорный прыжок	2		1	
3.9	Упражнения для формирования правильной осанки	1		1	
3.10	Упражнения со скакалками	1			
3.11	Упражнения с гантелями	1			
3.12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2		1	
Итого по разделу		14			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1			
4.2	Одновременный двухшажный ход	2		1	
4.3	Поворот махом на месте	2		1	
4.4	Комбинированное торможение лыжами и палками	2		1	
4.5	Обучение правильному падению при	1			

	прохождении спусков				
4.6	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2		1	
4.7	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	2		1	
4.8	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1			
4.9	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1			
4.10	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	2		1	
Итого по разделу		16			
Раздел 5. Спортивные игры					
5.1	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1			
5.2	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			
5.3	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			
5.4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1			
5.5	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1		1	
5.6	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		1	
5.7	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1			
5.8	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по	1		1	

	5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол				
Итого по разделу		8			
Раздел 6. Легкая атлетика					
6.1	Бег на короткую дистанцию	2		1	
6.2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1			
6.3	Прыжок в длину с полного разбега	2		1	
6.4	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			
6.5	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2		1	
6.6	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	2		1	
6.7	Эстафета 4*60 м	2		1	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		26	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1			
1.2	Медленный бег с преодолением препятствий	1			

1.3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1			
1.4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		1	
1.5	Равномерный бег 500 м	1		1	
1.6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		1	
1.7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1			
1.8	Бег с низкого старта на дистанции 60-80 м	1		1	
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1			
2.2	Ведение мяча с изменением направления	1			
2.3	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		1	
2.4	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			
2.5	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1		1	
2.6	Штрафной бросок	1			
2.7	Вырывание и выбивание мяча	1			
2.8	Вырывание и выбивание мяча	1			
2.9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	2		1	
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на	1			

	месте)				
3.2	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1			
3.3	Упражнения на преодоление сопротивления	2		1	
3.4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			
3.5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		1	
3.6	Упражнения с сопротивлением	1			
3.7	Упражнения с гимнастическими палками	1		1	
3.8	Опорный прыжок	2			
3.9	Упражнения для формирования правильной осанки	1			
3.10	Упражнения со скакалками	1			
3.11	Упражнения с гантелями	1		1	
3.12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
Итого по разделу		14			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Одновременный одношажный ход	2		1	
4.2	Коньковый ход	2		1	
4.3	Торможение и поворот «плугом»	1			
4.4	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
4.5	Игра «Гонка на выбывание»	2		1	
4.6	Повторное передвижение в	2		1	

	быстром темпе на отрезках 40-60 м				
4.7	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	2		1	
4.8	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1			
4.9	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1			
4.10	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	2		1	
Итого по разделу		16			
Раздел 5. Спортивные игры					
5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	1			
5.2	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1			
5.3	Нижняя прямая подача	1			
5.4	Верхняя прямая подача	1			
5.5	Прием мяча снизу в две руки	2		1	
5.6	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	2		1	
Итого по разделу		8			
Раздел 6. Легкая атлетика					
6.1	Бег на короткую дистанцию	1			
6.2	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1			
6.3	Прыжок в длину с полного разбега	2		1	
6.4	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			
6.5	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	2			

	коридору 10 м				
6.6	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	2		1	
6.7	Эстафета 4*60 м	2		1	
6.8	Кроссовый бег до 2000 м	1			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		22	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1			
1.2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1			
1.3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1			
1.4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1			
1.5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1		1	
1.6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1			
1.7	Бег на 60 м	1		1	
1.8	Бег на средние дистанции(500 м)	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Вырывание и	2		1	

	выбивание мяча в парах				
2.2	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	2		1	
2.3	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1			
2.4	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении	1			
2.5	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам	2		1	
2.6	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	2		1	
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Упражнения на гимнастической стенке	1			
3.2	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1		1	
3.3	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1		1	
3.4	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1			
3.5	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1			
3.6	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках	1			
3.7	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1			
3.8	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1			
3.9	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	2		1	

3.10	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1			
3.11	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1			
3.12	Преодоление полосы препятствий	1		1	
3.13	Лазанье различными способами	1			
Итого по разделу		14			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Одновременный бесшажный ход	1			
4.2	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1			
4.3	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1			
4.4	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	2		1	
4.5	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1			
4.6	Поворот на месте махом назад к наружи	1			
4.7	Прохождение отрезков до 100 м	1			
4.8	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	2		1	
4.9	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	2		1	
4.10	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	2		1	
4.11	Прохождение дистанции 2 км на время	2		1	

Итого по разделу		16			
Раздел 5. Спортивные игры					
5.1	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1			
5.2	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1			
5.3	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1		1	
5.4	Парная учебная игра в настольный теннис	1			
5.5	Верхняя прямая подача	1		1	
5.6	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1			
5.7	Передача мяча в зонах	1			
5.8	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 6. Легкая атлетика					
6.1	Бег на 60 м	1			
6.2	Бег на средние дистанции (800 м)	1			
6.3	Специальные упражнения в длину	1			
6.4	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	2		1	
6.5	Эстафетный бег (4 * 100 м)	2		1	
6.6	Метание теннисного мяча на дальность с	1		1	

	полного разбега по коридору 10 м				
6.7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	
6.8	Прыжок в длину с места	1			
6.9	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	2			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		21	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

30 (*тридцать*)

_____ *Шуров* _____

И.о. **директора школы** *Шува Н. Колязина*

