

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лебяжьевская школа-интернат»

РАССМОТРЕНА

на методическом объединении

Протокол №1 от 30.08.2023г.

Руководитель МО: *Н.С. Становых*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

*Т.С. Кононова*  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора *Т.С. Кононова*

Приказ № 359 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
5-9 классы

Рассмотрена и утверждена на  
Педагогическом Совете  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Составитель:  
Федорова Ангелина Андреевна,  
учитель физической культуры

р.п.Лебяжье, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГБОУ «Лебяжьевская школа интернат» и является ее частью.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов. Обязательная часть по адаптивной физической культуре составляет 68 часов ( 2 часа в неделю), 1 час в неделю (34 часа в год) добавляется из формируемой части.

Основная цель изучения физической культуры в 5 - 9 классах заключается во всестороннем развитии личности обучающихся 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 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.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится 2-3 часа в неделю. Программа рассчитана на 442ч.:

- 5 класс - 102 часов (34 учебные недели)
- 6 класс - 102 часа, (34 учебные недели)
- 7 класс – 68 часа, (34 учебные недели)
- 8 класс - 68 часа, (34 учебные недели)
- 9 класс-102 часа, (34 учебные недели)

### 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 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 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 движущую цель.

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.

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 предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения (9 класс)

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.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	1
1.2	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	1
1.3	Рабочая программа по физической культуре	1
1.4	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.	3
1.5	Учебник по физической культуре	1
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комплект
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
3	<b><i>Гимнастика</i></b>	
3.1	Стенка гимнастическая	3
3.2	Бревно гимнастическое напольное	1

3.3	Бревно гимнастическое высокое	1
3.4	Козел гимнастический	1
3.5	Перекладина гимнастическая	2
3.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
3.7	Мост гимнастический подкидной	2
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	6
3.9	Комплект навесного оборудования	1
4.0	Скамья атлетическая, наклонная	2
4.1	Коврик гимнастический	30
4.2	Акробатическая дорожка	2
4.3	Маты гимнастические	20
4.4	Мяч набивной (1 кг)	10
4.5	Мяч малый (теннисный)	30
4.6	Скакалка гимнастическая	30
4.7	Мяч малый (мягкий)	20
4.8	Палка гимнастическая	30
4.9	Обруч гимнастический	15
5.0	Канат для перетягивания	2
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.1	Стойки для прыжков в высоту	2

5.2	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.3	Палочка эстафетная	10
5.4	Велосипед	2
5.5	Самокат	3



5.6	Степ платформа	
5.7	Мини- Степер	3
	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	
5.8	Мячи баскетбольные	20
5.9	Сетка волейбольная	2
6.0	Мячи волейбольные	30
6.1	Мячи футбольные	10
6.2	Насос для мячей	3
6.3	Фишки	20
6.4	Мячи гандбольные	20
6.5	Ворота игровые универсальные	1 комплект
6.6	Ракетка для большого тенниса	4
6.7	Клюшка детская Ларсен	5
	<b>Настольные игры</b>	
6.8	Шахматы лакированные с доской	1
6.9	Шашки	5
7.0	Шахматы	2
7.1	Доска шахматная	5
7.2	Табло для счета	1
7.3	Ракетки для настольного тенниса	1 комплект
	<b>Лыжная подготовка</b>	
7.4	Комплект лыжный 170, ботинки (40-43 р)	

7.5	Лыжи с креплениями и ботинками	10
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
7.6	Аптечка медицинская	1
7.7	Спортивный зал игровой	1
7.8	Спортивный зал гимнастический	1
7.9	Кабинет учителя	1
8.0	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2
8.1	Легкоатлетическая дорожка	5
8.2	Балансировочная дорожка 10м	1
8.3	Тактильная дорожка из 7-ми элементов	1
8.4	Сухой бассейн	2
8.5	Мягкий модульный конструктор	1
8.6	Тоннель	2
8.7	Стойка с набором гантелей	1
8.8	Полоса препятствий	1

Календарно- тематическое планирование  
«Адаптивная физическая культура» 5 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	<p>Теоретические сведения: -значение физических упражнений в жизни человека -подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности Практический материал. Ходьба: - в разном темпе; -с изменением направления Бег: - медленный бег в равномерном темпе Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Второй лишний».</p>	1		
2.	<p>Практический материал. Бег: - с варьированием скорости; - бег на скорость 30 м Прыжки: - через скакалку на месте в различном темпе Подвижные игры «Бег за флажками», «Удочка».</p>	1		

3.	Практический материал. Ходьба: -сочетание разновидностей ходьбы Бег: -повторный бег на дистанции 30 м Прыжки: -через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно Подвижные игры «Пустое место», «Верёвочка под ногами».	1		
4.	Практический материал. Ходьба: -с ускорением и замедлением. Бег: -медленный бег с равномерной скоростью; - скоростной бег. Прыжки:	1		
	-отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Прыжок за прыжком».			
5	Практический материал. Ходьба: - с преодолением препятствий Бег: -на короткие дистанции Прыжки: -отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий Подвижные игры «Лишний игрок», «Верёвочка под ногами».	1		

6	<p>Теоретические сведения:  -техника безопасности при прыжках в длину.  Практический материал.  Ходьба:  - с преодолением препятствий Бег:  -эстафетный бег Прыжки:  -прыжки в длину способом «согнув ноги»  Подвижные игры «Бег за флажками», «Прыгуны и пятнашки».</p>	1		
7	<p>Теоретические сведения:  - правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.  Практический материал.  Ходьба:  -с ускорением и замедлением  Бег:  -эстафетный бег Прыжки:  -прыжки в длину способом «согнув ноги»  Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафеты.</p>	1		
8	<p>Практический материал.  Ходьба:  -с остановками для выполнения заданий  Бег:  -эстафетный бег (60 м по кругу) Прыжки:  -прыжки в длину способом «согнув ноги»  Подвижная игра «Вызов номеров». Эстафеты.</p>	1		

9	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -преодолением малых препятствий в среднем темпе</p> <p>Метание: -метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p> <p>Подвижные игры «перебежки с выручкой», «Снайперы».</p>	1		
10	<p>Теоретические сведения: -правила судейства по метанию</p>	1		

	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -преодолением малых препятствий в среднем темпе</p> <p>Метание: -метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p> <p>Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Выбери место».</p>			
11	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -повторный бег на дистанции 60 м</p> <p>Метание: -метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p> <p>Подвижные игры «Бег за флажками», «Лапта».</p>	1		

12	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -медленный бег в равномерном темпе</p> <p>Метание: -метание мяча в вертикальную цель</p> <p>Подвижная игра «Точно в цель». Эстафеты.</p>	1		
13	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе</p> <p>Метание: -метание мяча в вертикальную цель</p> <p>Подвижные игры «Лишний игрок», «Точно в цель».</p>	1		
14	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -медленный бег в равномерном темпе</p> <p>Метание: -метание мяча в движущуюся цель</p> <p>Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.</p>	1		
15	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -бег с варьированием скорости</p> <p>Метание: -метание мяча в движущуюся цель</p> <p>Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Лапта».</p>	1		

16	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: -бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе</p> <p>Метание: -метание в вертикальную и движущуюся цель</p> <p>Подвижные игры «Через обруч», «Снайперы».</p>	1		
Баскетбол		7		
17	<p>Теоретические сведения: -знакомство с правилами поведения на занятиях при</p>	1		
	<p>обучении баскетболу</p> <p>Практический материал.</p> <p>-основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад</p> <p>-то же самое с ударами мяча об пол</p> <p>-ведение мяча на месте</p> <p>Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки».</p>			
18	<p>Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад</p> <p>-то же самое с ударами мяча об пол</p> <p>-ведение мяча на месте и в движении</p> <p>Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Передал – садись».</p>	1		



19	<p>Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.          Практический материал.          -ведение мяча на месте и в движении          -остановка по сигналу учителя          -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте          Соревнования в ловле и передаче мяча.</p>	1		
20	<p>Практический материал.          -ведение мяча на месте и в движении          -остановка по сигналу учителя          -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте          Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Мяч среднему».</p>	1		
21	<p>Практический материал.          -ведение мяча на месте и в движении          -остановка по сигналу учителя          -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте          Эстафеты с ведением мяча в движении шагом.</p>	1		
22	<p>Теоретические сведения:          -влияние занятий баскетболом на организм учащихся          Практический материал.          -ведение мяча на месте и в движении          -остановка по сигналу учителя          -ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте          Подвижная игра «Перестрелка».</p>	1		

23	<p>Практический материал.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение мяча на месте и в движении</li> <li>-остановка по сигналу учителя</li> <li>-ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте</li> </ul> <p>Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Борьба за</p>			
----	---	--	--	--

	мяч».			
24	Урок соревнование с применением изученных элементов баскетбола.	1		
Гимнастика		22		
25	<p>Теоретические сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения на занятиях по гимнастике.</li> </ul> <p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба в различном темпе по диагонали ОРУ без предметов и с предметами:</li> <li>-комплекс ОРУ без предметов</li> </ul> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок вперёд и назад из положения упор присев</li> </ul> <p>Подвижные игры «Вызов номеров» , «Два сигнала».</p>	1		

26	<p>Теоретические сведения: -человек занимается физкультурой Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения: -перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе.</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами: -комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки): -кувырок вперёд и назад из положения упор присев -стойка на лопатках</p> <p>Подвижные игры «Фигуры», «Волк во рву».</p>	1		
27	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом (переступанием)</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами: - с гимнастическими палками</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки): -стойка на лопатках -«мост» из положения лёжа на спине</p> <p>Подвижные игры «Вызов», «Удочка».</p>	1		
28	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения: -повороты налево, направо, кругом (переступанием)</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами: - с гимнастическими палками</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки): -стойка на лопатках -«мост» из положения лёжа на спине</p> <p>Равновесие: -ходьба по гимнастической скамейке с мячом</p> <p>Подвижные игры «Через обруч», «Пятнашки».</p>	1		

29	Практический материал. Строевые упражнения: -ходьба в обход с поворотами на углах ОРУ без предметов и с предметами: - с большими обручами Равновесие:	1		
----	---	---	--	--

	-ходьба по гимнастической скамейке с мячом - равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки Лазание и перелезание: -лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Подвижные игры «Быстро по местам», «Море волнуется».			
30	Практический материал. Строевые упражнения: -ходьба в обход с поворотами на углах ОРУ без предметов и с предметами: - с большими обручами Равновесие: -равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки -ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке с перешагиванием через верёвочку Лазание и перелезание: -лазание по гимнастической стенке по диагонали Подвижные игры «Переход через ущелье», «Пустое место».	1		

31	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба в обход с поворотами на углах</li> </ul> <p>ОРУ без предметов и с предметами: -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с большими обручами</li> </ul> <p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки</li> <li>-ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке с перешагиванием через верёвочку</li> <li>-выполнение 1 – 2 ранее изученных упражнений 3 – 4 раза</li> </ul> <p>Лазание и перелезание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лазание по гимнастической стенке по диагонали -</li> <li>лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.</li> </ul> <p>Подвижные игры «Что изменилось в строю», «Космонавты».</p>	1		
32	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с остановками по сигналу учителя</li> </ul> <p>ОРУ без предметов и с предметами: - с малыми мячами</p> <p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка)</li> </ul> <p>Лазание и перелезание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов</li> <li>-подлезание под несколько препятствий высотой 40 см</li> </ul> <p>Подвижные игры «Через обруч», «Карусель».</p>	1		
33	Практический материал.	1		

	<p>Строевые упражнения:  -ходьба с остановками по сигналу учителя  ОРУ без предметов и с предметами: - с малыми мячами  Равновесие:  -равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка) - расхождение вдвоём при встрече поворотом  Лазание и перелезание:  -подлезание под несколько препятствий высотой 40 см  -перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты  Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».</p>			
34	<p>Практический материал.  Строевые упражнения:  -повороты налево, направо, кругом ОРУ без предметов и с предметами:  - с набивными мячами (вес – 2 кг)  Равновесие:  -равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка) - расхождение вдвоём при встрече поворотом  Лазание и перелезание:  -подлезание под несколько препятствий высотой 40 см  -перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты  -вис на руках на рейке  Подвижные игры «Запомни порядок», «Фигуры».</p>	1		

35	<p>Строевые упражнения:  -смена ног при ходьбе  ОРУ без предметов и с предметами: -упражнения на гимнастической скамейке Лазание и перелезание:  -лазание по гимнастической стенке Равновесие:  -равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка) - расхождение вдвоём при встрече поворотом  Подвижные игры «Все по местам», «Так держать».</p>	1		
36	<p>Строевые упражнения:  -смена ног при ходьбе  ОРУ без предметов и с предметами: -упражнения на гимнастической скамейке Опорный прыжок:  -прыжок через козла (наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук)  Переноска груза и передача предметов:  -передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге Полоса препятствий.</p>	1		
37	<p>Строевые упражнения:  -повороты налево, направо, кругом.  ОРУ без предметов и с предметами: -упражнения на гимнастической скамейке Опорный прыжок:  -наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор</p>	1		

	<p>присев, соскок с мягким приземлением Переноска груза и передача предметов:  -эстафеты с переноской и передачей  2 – 3 набивных мячей весом до 6 кг  Полоса препятствий.</p>			
38	<p>Строевые упражнения:  -повороты налево, направо, кругом.  ОРУ без предметов и с предметами: -со скакалками  Опорный прыжок:  -наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением  Переноска груза и передача предметов: -переноска гимнастической скамейки (двумя учениками)</p>	1		
39	<p>Строевые упражнения:  -ходьба в различном темпе по диагонали  ОРУ без предметов и с предметами: -со скакалками  Опорный прыжок:  -наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением  Переноска груза и передача предметов:  -переноска гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата Полоса препятствий.</p>	1		



40	<p>Танцевальные упражнения:  -ходьба с сохранением правильной осанки под музыку  ОРУ без предметов.  Опорный прыжок:  -в упор присев на козла и соскок прогнувшись  Переноска груза и передача предметов:  -переноска гимнастического козла (тремя учениками),  гимнастического мата  Подвижные игры «Вызов номеров», «Светофор».</p>	1		
41	<p>Танцевальные упражнения:  -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг  вперёд  ОРУ без предметов.  Опорный прыжок:  -в упор присев на козла и соскок прогнувшись  -прыжок ноги врозь  Развитие координационных способностей.  Подвижные игры «Море волнуется», «Верёвочка под  ногами».</p>	1		
42	<p>Танцевальные упражнения:  -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг  вперёд  -шаг галопом  ОРУ без предметов и с предметами: -с  гимнастическими палками Опорный  прыжок:</p>	1		
	<p>-прыжок ноги врозь  Развитие координационных способностей.  Подвижные игры «Салки с прыжками», «Воробьи и  вороны».</p>			

43	<p>Танцевальные упражнения:  -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд  -шаг галопом  ОРУ без предметов и с предметами: -с гимнастическими палками  Опорный прыжок:  -прыжок ноги врозь  Развитие координационных способностей.  Подвижные игры «Удочка», «Карусель».</p>	1		
44	<p>Танцевальные упражнения:  -танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд  -шаг галопом  ОРУ без предметов и с предметами:  -с мячами  Опорный прыжок:  -прыжок ноги врозь  Развитие ориентировки в пространстве.  Полоса препятствий.</p>	1		
45	<p>ОРУ без предметов и с предметами:  -с мячами  Опорный прыжок:  -прыжок ноги врозь  Развитие быстроты реакций.  Эстафеты с передачей предметов и переноской груза.</p>	1		

46	ОРУ без предметов и с предметами: -с мячами Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь Развитие быстроты реакций. Эстафеты с передачей предметов и переноской груза.	1		
	Лыжи.			
47	Теоретические сведения: -правила безопасности на уроках лыжной подготовки -сведения о применении лыж в быту. Практический материал: -построение в одну колонну -передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	1		
48	Теоретические сведения: -занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал: -построение в одну колонну -передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на	1		
	плече -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне			

49	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече</li> <li>-передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне</li> <li>-поворот на лыжах вокруг носков лыж Игра «Кто быстрее».</li> </ul>	1		
50	<p>Теоретические сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.</li> </ul> <p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне</li> <li>-поворот на лыжах вокруг носков лыж - спуск со склонов в низкой стойке Игра «Кто быстрее».</li> </ul>	1		
51	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне</li> <li>-спуск со склонов в низкой стойке</li> <li>-подъём по склону наискось «лесенкой»</li> </ul> <p>Игра «Кто дальше?»</p>	1		
52	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне</li> <li>-спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке</li> <li>-подъём по склону наискось «лесенкой»</li> </ul> <p>Игра «Кто быстрее»</p>	1		

53	<p>Теоретические сведения: -виды лыжного спорта.</p> <p>Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону наискось «лесенкой» - передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км</p>	1		
54	<p>Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м</p>	1		
55	<p>Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 –</p>	1		
	<p>60 м Игра «Быстрый лыжник»</p>			
56	<p>Практический материал: -передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону наискось и прямо «лесенкой» - передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км</p>	1		

57	<p>Теоретические сведения: сведения о технике лыжных ходов</p> <p>Практический материал: -передвижение скользящим шагом по лыжне -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону наискось и прямо «лесенкой» -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м</p> <p>Игра «Быстрый лыжник»</p>	1		
58	<p>Теоретические сведения: -сведения о технике лыжных ходов</p> <p>Практический материал: -передвижение скользящим шагом по лыжне -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м -передвижение на лыжах до 1 км</p>	1		
59	<p>Теоретические сведения: -сведения о технике лыжных ходов</p> <p>Практический материал: -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 - 80 м -преодолеть на лыжах 1,5 км</p> <p>Игра «Кто быстрее»</p>	1		
60	<p>Практический материал: -передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 - 80 м</p> <p>Эстафеты с передвижением на скорость.</p>	1		
61	<p>Практический материал: -спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону «лесенкой»</p> <p>Эстафеты с передвижением на скорость.</p>	1		

62	Практический материал: -преодолеть на лыжах 1 км (девочки); 1,5 км (мальчики)	1		
63	Практический материал: -поворот на лыжах вокруг носков лыж Эстафеты с передвижением на скорость. Игра «Быстрый лыжник».	1		
64	Практический материал: - спуск со склонов в основной стойке -подъём по склону «лесенкой»; Игры «Кто быстрее?», «Кто дальше?»	1		

	Волейбол. Подвижные игры.			
65	Теоретические сведения: общие сведения об игре в волейбол, предупреждение травматизма. Практический материал: -стойки и перемещения волейболистов -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте Подвижные игры «Мяч среднему», «Передал – садись».	1		
66	Теоретические сведения: -расстановка игроков, перемещение по площадке Практический материал: -стойки и перемещения волейболистов -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте Подвижные игры «Мяч соседу», «Сохрани позу».	1		

67	<p>Теоретические сведения  -простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.  Практический материал:  -стойки и перемещения волейболистов  -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте  Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Вот так подача».</p>	1		
68	<p>Теоретические сведения  -правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол  Практический материал:  -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны  Подвижные игры «Мяч над верёвкой», «Сохрани стойку».</p>	1		
69	<p>Теоретические сведения  -права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.  Практический материал:  -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны  Подвижные игры «Мяч над верёвкой», «Вот так подача».</p>	1		



70	<p>Теоретические сведения -права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал: -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны</p>	1		
	<p>Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Мяч над верёвкой».</p>			
71	<p>Практический материал: -верхняя передача мяча двумя руками, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны -приём и передача мяча сверху и снизу в парах Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Передал – садись».</p>	1		
72	<p>Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах Подвижные игры «Вот так подача», «Мяч над верёвкой».</p>	1		
73	<p>Практический материал: -приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений -прыжки вверх с места по 5 – 10 прыжков (3 серии) Подвижные игры «Мяч в воздухе», « Не дай мяч соседу».</p>	1		

74	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений</li> <li>-прыжки вверх с места по 5 – 10 прыжков (3 серии)</li> </ul> <p>Подвижные игры «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».</p>	1		
75	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений</li> <li>-многоскоки</li> </ul> <p>Подвижные игры «Мяч над верёвкой», «Сохрани стойку».</p>	1		
76	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений</li> <li>-многоскоки</li> </ul> <p>Эстафеты волейболистов.</p>	1		
77	<p>Практический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений</li> <li>-упражнения с набивными мячами</li> </ul> <p>Эстафеты волейболистов.</p>	1		
Баскетбол.				

78	<p>Теоретические сведения:  -правила безопасности на уроках баскетбола  Практический материал:  -основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад  -то же самое с ударами мяча об пол  -ведение мяча на месте  Подвижные игры «Охотники и утки», «Передал – садись».</p>	1		
79	Практический материал:	1		
	<p>-ведение мяча на месте и в движении  -ловля и передача на месте двумя руками  Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в центре».</p>			
80	<p>Практический материал:  -ведение мяча на месте и в движении  -ловля и передача на месте двумя руками  Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч среднему».</p>	1		
81	<p>Практический материал:  -ведение мяча на месте и в движении  -ловля и передача на месте двумя руками -бросок мяча по корзине двумя руками снизу  Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч соседу».</p>	1		
82	<p>Практический материал:  -ведение мяча на месте и в движении  -бросок мяча по корзине двумя руками снизу  Эстафеты.</p>	1		

83	<p>Теоретические сведения: -влияние занятий баскетболом на организм учащихся</p> <p>Практический материал: -ведение мяча на месте и в движении -бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места Эстафеты с ведением мяча.</p>	1		
84	<p>Практический материал: -бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места -сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди Подвижные игры «Защита укреплений», «Залётный мяч».</p>	1		
85	<p>Практический материал: -бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места -сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Мяч в центре».</p>	1		
86	<p>Практический материал: -сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди -прыжки со скакалкой до 1 минуты Подвижная игра «Мяч капитану»</p>	1		
Лёгкая атлетика.				

87	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба с остановками для выполнения заданий</li> <li>Бег:</li> <li>-медленный бег в равномерном темпе до 4 минут</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-через скакалку на месте в различном темпе</li> </ul> <p>Подвижные игры «Второй лишний», «Удочка».</p>	1		
88	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сочетание разновидностей ходьбы</li> <li>Бег:</li> <li>-медленный бег в равномерном темпе до 4 минут</li> <li>-бег широким шагом на носках</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно</li> </ul> <p>Подвижные игры «Третий лишний», «Верёвочка под ногами».</p>	1		
89	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сочетание разновидностей ходьбы</li> <li>-ходьба с речёвкой</li> <li>Бег:</li> <li>-на скорость 30 м с высокого и низкого старта</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-произвольным способом (на двух и на одной ноге)</li> <li>через набивные мячи</li> </ul> <p>Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Удочка».</p>	1		

90	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с изменением направлений по сигналу</li> <li>-ходьба с речёвкой</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на скорость 40 м с высокого и низкого старта</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи</li> </ul> <p>Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки».</p>			
91	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с преодолением препятствий</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эстафетный бег</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи</li> </ul> <p>Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Бег за флажками».</p>	1		
92	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с преодолением препятствий</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эстафетный бег</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м</li> </ul> <p>Эстафеты.</p>	1		
93	Практический материал. Ходьба:	1		

	<p>-с изменением направлений по сигналу Бег:  -на скорость 60 м с высокого и низкого старта  Прыжки:  в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м Эстафеты.</p>			
94	<p>Теоретические сведения:  -человек занимается физкультурой. Практический материал:  Ходьба:  -с изменением направлений по сигналу Бег:  -на скорость 60 м с высокого и низкого старта  Прыжки:  в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Прыгуньи и пятнашки».</p>	1		
95	<p>Практический материал:  Ходьба:  -с выполнением движений рук на координацию Бег:  -с преодолением малых препятствий в среднем темпе  Прыжки:  в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м  Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Бег за флажками».</p>	1		

96	<p>Практический материал:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с выполнением движений рук на координацию</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с преодолением малых препятствий в среднем темпе</li> </ul> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега</li> </ul> <p>Подвижные игры «Снайперы», «Так держать».</p>	1		
97	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут</li> </ul> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега</li> </ul> <p>Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Точно в цель».</p>	1		
98	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде</li> </ul> <p>Бег:</p>	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м</li> </ul> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой</li> </ul>			



99	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжительная ходьба в различном темпе</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м</li> </ul> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой</li> </ul> <p>Подвижные игры «Сильный бросок», «Бег за флажками».</p>	1		
100	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжительная ходьба в различном темпе</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м</li> </ul> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой</li> </ul> <p>Подвижные игры «Выбери место», «Третий лишний».</p>	1		
101	<p>Практический материал.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-медленный бег с равномерной скоростью</li> </ul> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метание мяча в вертикальную цель</li> </ul> <p>Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Точно в цель».</p>	1		
102	<p>Практический материал.</p> <p>Метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метание мяча в вертикальную цель</li> </ul> <p>Подвижные игры «Лапта», «По кочкам и линиям».</p> <p>Эстафеты с бегом.</p>	1		
Всего часов		102 часа.		

Календарно-тематическое планирование  
«Адаптивная физическая культура» 6 класс

№ п.п.	Тема урока	Количес тво часов		
	Легкая атлетика.	15		
1.	<p>Теоретические сведения: - Правила безопасности при выполнении физических упражнений Практический материал. Ходьба: - с выполнением движений рук на координацию Бег:- медленный бег в равномерном темпе до 5 минут.</p>	1		
2.	<p>Теоретические сведения: - человек занимается физкультурой Практический материал. Ходьба:- с выполнением движений рук на координацию; ходьба с ускорением. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; повторный бег на дистанции 30м (3-6 раз) Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1		

3.	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба: с выполнением движений рук на координацию; понятие о спортивной ходьбе; ходьба с ускорением.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; повторный бег на дистанции 30м (3-6 раз).</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1		
4.	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба: понятие о спортивной ходьбе; ходьба с ускорением. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; повторный бег на дистанции 30м (3-6 раз).</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1		
5	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба: понятие о спортивной ходьбе</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут</p> <p>Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м)</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бегом.</p>	1		
6.	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба: ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут.</p> <p>Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м).</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>	1		

7.	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба: ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.</p> <p>Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м).</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>	1		
8.	<p>Практический материал.</p> <p>Ходьба: ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег на скорость 60м с высокого и низкого старта; повторный бег на дистанции 60м.</p> <p>Метание: метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10м).</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>	1		
9.	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.</p> <p>Прыжки: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с</p>	1		
	<p>ограничением зоны отталкивания до 0,8 м.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с бросанием, ловлей и метанием.</p>			

10.	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; повторный бег на дистанции 60м.</p> <p>Прыжки: прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.</p>	1		
11.	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>Прыжки: прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.</p>	1		
12.	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>Прыжки: прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.</p>	1		
13.	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>Прыжки: прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи, расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м; прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 0,8 м.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.</p>	1		

14	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут.</p> <p>Прыжки: прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи, расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м.</p> <p>Метание: метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.</p>	1		
15.	<p>Практический материал.</p> <p>Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 минут.</p> <p>Прыжки: прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи, расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м.</p> <p>Метание: метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: игры с прыжками.</p>	1		
Баскетбол.		11		
16.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- закрепление правил поведения на занятиях при игре в баскетбол</p>	1		

	<p>Практический материал.</p> <p>- остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; остановка по сигналу учителя; игры с элементами баскетбола.</p>			
17.	<p>Теоретические сведения.</p> <p>- правила игры в баскетбол; закрепление правил поведения на занятиях при игре в баскетбол.</p> <p>Практический материал.</p> <p>- остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; остановка по сигналу учителя; игры с элементами баскетбола.</p>	1		

18	<p>Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1		
19	<p>Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- остановка шагом; бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1		
20.	<p>Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места; бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1		
21.	<p>Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол;</p> <p>Практический материал.</p> <p>- бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.</p>	1		

22.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.	1		
23.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте; игры с элементами баскетбола.	1		
24.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя; игры с элементами баскетбола.	1		
25.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя;	1		
26.	Теоретические сведения. - правила игры в баскетбол; Практический материал. - эстафеты с ведением мяча; ведение мяча на месте и в движении; остановка по сигналу учителя.	1		
Гимнастика.		22		



27.	<p>Теоретические сведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фланг, интервал, дистанция; элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</li> </ul> <p>Практический материал.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.</li> </ul>	1		
28.	<p>Практический материал.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.</li> </ul>	1		
29.	<p>Практический материал.</p> <p>Строевые упражнения: ходьба в различном темпе по диагонали;</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками</p> <p>Равновесие: повороты в приседе, на носках.</p>	1		
30.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатка перекатом назад из упора присев.</p> <p>Равновесие: повороты в приседе, на носках.</p>	1		
31.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатка перекатом назад из упора присев; два последовательных кувырка вперед</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках</p>	1		
32.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатка перекатом назад из упора присев; два последовательных кувырка вперед Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках</p>	1		

33.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол Равновесие.</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках</p>	1		
34.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол</p>	1		
35.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол</p>	1		
36.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: два последовательных кувырка вперед; "шпагат" с опорой руками о пол</p>	1		
37.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: "шпагат" с опорой руками о пол</p>	1		
38.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: "шпагат" с опорой руками о пол</p>	1		
39.	<p>Практический материал.</p> <p>Акробатические упражнения: "шпагат" с опорой руками о пол.</p> <p>Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг.</p>	1		
40.	<p>Практический материал.</p> <p>Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг.</p> <p>Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.</p>	1		

41.	<p>Практический материал.</p> <p>Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг.</p> <p>Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.</p>	1		
42.	<p>Практический материал.</p> <p>Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг.</p> <p>Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.</p>	1		
43.	<p>Практический материал.</p> <p>Переноска груза и передача предметов: - передача 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг.</p> <p>Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.</p>	1		
44.	<p>Практический материал.</p> <p>Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.</p> <p>Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.</p>	1		
45.	<p>Практический материал.</p> <p>Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.</p>	1		
46.	<p>Практический материал.</p> <p>Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.</p>	1		
47.	<p>Практический материал.</p> <p>Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.</p>	1		
48.	<p>Практический материал.</p>	1		

	Опорный прыжок: - прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов; преодоление препятствий прыжком боком.			
Лыжная подготовка (практический материал).		25		
49.	Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
50.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
51.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
52.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
53.	Лыжная подготовка (практический материал). Подъем по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
54.	Лыжная подготовка (практический материал). Спуск с пологих склонов. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
55.	Лыжная подготовка (практический материал). Спуск с пологих склонов. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
56.	Лыжная подготовка (практический материал). Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		

57.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
58.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
59.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
60.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
61.	Лыжная подготовка (практический материал). Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
62.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
63.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
64.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
65.	Лыжная подготовка (практический материал). Торможение "плугом". Передвижение на лыжах в медленном темпе на	1		

	расстояние до 1,5 км.			
--	-----------------------	--	--	--

66.	Лыжная подготовка (практический материал). Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.	1		
67.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
68.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
69.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
70.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
71.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
72.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Передача мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
73.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	8 1		
74.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1		
75.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1		
76.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1		

77.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Розыгрыш мяча, ловля мяча.	1		
78.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Учебная игра.	1		
79.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Учебная игра.	1		
80.	Спортивные и подвижные игры (Волейбол). Учебная игра.	1		
Спортивные и подвижные игры (Баскетбол).		9		
81.	-передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1		
82.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). -передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1		
83.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). -передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1		
84.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). -передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1		
85.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1		
86.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1		
87.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1		
88.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
89.	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол). - бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
Легкая атлетика.		13		
90.	- медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	1		

91.	Бег на 60м с низкого старта.	1		
92.	Бег на 60м с низкого старта.	1		
93.	Бег на 60м с низкого старта.	1		
94.	Бег на 60м с низкого старта	1		
95.	Бег на 60м с низкого старта	1		
96.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1		
97.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1		
98.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1		
99.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80см.	1		
100.	Эстафетный бег (100м) по кругу.	1		
101.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1		
102.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1		
Всего часов		102		

Календарно - тематическое планирование  
«Адаптивная физическая культура» 7 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов		
--------	------------	------------------	--	--



1	Легкая атлетика. Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	10 1		
2	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	1		
3	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	1		
4	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
5	Бег: - бег на 40м -3-6 раз. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
6	Бег: - бег на время 60м Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
7	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м.	1		
8	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м . Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		

9	Бег: бег с ускорением. Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		
10	Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: многоскоки с места и с разбега на результат.	1		
11	Баскетбол. - основные правила игры в баскетбол; ловля мяча двумя руками в движении	17 1		
12	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		

13	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		
14	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		
15	- основные правила игры в баскетбол; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
16	- основные правила игры в баскетбол; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
17	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание и перелезание: - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1		

18	Упражнения со скакалками. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1		
19	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1		
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1		
21	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1		
22	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1		

23	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1		
24	Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	1		
25	Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков);	1		
26	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	1		
27	Упражнения в расслаблении мышц.	1		

28	Лыжная подготовка (практический материал) Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	14 1		
29	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1		
30	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1		
31	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1		
32	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1		

33	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1		
34	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1		
35	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	1		
36	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	1		
37	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1		
38	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1		
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1		
40	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Передвижение до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики.	1		
41	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1		
42	Волейбол. Техника игры в волейбол.	14 1		

43	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
44	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		

45	Верхняя прямая подача мяча; верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
46	Верхняя прямая подача мяча; верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
47	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
48	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
49	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1		
50	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1		
51	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1		
52	Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	1		
53	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
54	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
55	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
56	Легкая атлетика Старты из различных положений; бег с низкого старта.	13 1		
57	Старты из различных положений; бег с низкого старта.	1		
58	Бег с низкого старта; стартовый разбег.	1		
59	Стартовый разбег; бег с ускорением и на время (60м).	1		
60	Стартовый разбег; бег с ускорением и на время (60м).	1		
61	Бег с ускорением и на время (60м); прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и	1		

	ног в полете			
62	Бег с ускорением и на время (60м); прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1		
63	Бег на 100м -2 раза за урок; прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1		
64	Бег на 100м -2 раза за урок; прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1		
65	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1		
66	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1		
67	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		
68	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		

Календарно-тематическое планирование  
«Адаптивная физическая культура» 8 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов		
1	Легкая атлетика. Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	10 1		
2	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	1		

3	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: -прыжки со скакалкой до 2 минут.	1		
4	Бег: бег с низкого старта. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
5	Бег: - бег на 40м -3-6 раз. Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
6	Бег: - бег на время 60м Прыжки: - прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		
7	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м.	1		
8	Бег: бег с ускорением; - бег на время 60м . Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		

9	Бег: бег с ускорением. Метание: - метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		
10	Бег: медленный бег до 4 минут. Прыжки: многоскоки с места и с разбега на результат.	1		
11	Баскетбол. - основные правила игры в баскетбол; ловля мяча двумя руками в движении	17 1		
12	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		
13	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		
14	- основные правила игры в баскетбол; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		

15	- основные правила игры в баскетбол; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
16	- основные правила игры в баскетбол; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
17	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание и перелезание: - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1		

18	Упражнения со скакалками. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1		
19	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1		
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы связки): - стойка на руках (с помощью) для мальчиков.	1		
21	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1		
22	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1		
23	Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения (элементы связки): - переворот боком (строгий контроль).	1		
24	Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	1		



25	Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков);	1		
26	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок: -прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков)	1		
27	Упражнения в расслаблении мышц.	1		
28	Лыжная подготовка (практический материал) Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	14 1		
29	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1		
30	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1		
31	Совершенствование двухшажного хода. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок).	1		
32	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1		
33	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1		
34	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом".	1		

35	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	1		
36	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	1		
37	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1		
38	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок).	1		
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 120-200м (2-3 повторения за урок). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1		
40	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Передвижение до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики.	1		
41	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1		
42	Волейбол. Техника игры в волейбол.	14 1		

43	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
44	Техника игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1		
45	Верхняя прямая подача мяча; верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
46	Верхняя прямая подача мяча; верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		

47	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
48	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1		
49	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1		
50	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1		
51	Верхняя прямая подача мяча; учебная игра в волейбол.	1		
52	Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	1		
53	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
54	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
55	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1		
56	Легкая атлетика Старты из различных положений; бег с низкого старта.	13 1		
57	Старты из различных положений; бег с низкого старта.	1		
58	Бег с низкого старта; стартовый разбег.	1		
59	Стартовый разбег; бег с ускорением и на время (60м).	1		
60	Стартовый разбег; бег с ускорением и на время (60м).	1		
61	Бег с ускорением и на время (60м); прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете	1		
62	Бег с ускорением и на время (60м); прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1		

63	Бег на 100м -2 раза за урок; прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1		
64	Бег на 100м -2 раза за урок; прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания - 40см) движение рук и ног в полете.	1		
65	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1		
66	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1		
67	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		
68	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность; метание малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		

Календарно-тематическое планирование  
«Адаптивная физическая культура» 9 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов		
	Легкая атлетика.	15		
1.	Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут.	1		
2.	Бег на скорость 100 м. Медленный бег до 10-12 минут.	1		
3.	Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1		
4.	Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1		
5.	Прыжки в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1		

6.	Бег на 60м - 4 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м.	1		
7.	Бег на 60м - 4 раза за урок ;эстафетный бег с этапами до 100м.	1		
8.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1		
9.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1		
10.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1		
11.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность.	1		
12.	Метание малого утяжеленного мяча (100-150г) на дальность. Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1		
13.	Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1		
14.	Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1		
15.	Метание хоккейного мяча (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1		
16.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	9 1		
17.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении	1		

	игроков в парах, тройках. Учебная игра.			
18.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1		
19.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1		
20.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1		
21.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1		
22.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1		
23.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1		

24.	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1		
Гимнастика.		23		
25.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку.	1		
26.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на осанку.	1		
27.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1		
28.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1		
29.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1		
30.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1		
31.	Акробатические упражнения (элементы связки): - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - для девочек: из положения "мост" поворот вправо -налево в упор на правое - левое колено.	1		
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1		

33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1		
34.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.	1		
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1		
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1		
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1		
38.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической стенке.	1		
39.	Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы	1		

	препятствий для девушек.			
40.	Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек.	1		
41.	Преодоление полосы препятствий для юношей; преодоление полосы препятствий для девушек.	1		
42.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1		
43.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1		
44.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1		
45.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1		
46.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1		
47.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1		

Лыжная подготовка		18		
48.	Лыжная подготовка (практический материал). Совершенствование техники изученных ходов.	1		
49.	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1		
50.	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1		
51.	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1		
52.	Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке.	1		
53.	Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке.	1		
54.	Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке.	1		
55.	Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
56.	Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
57.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
58.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
59.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м, 4-5 раз за урок.	1		
60.	Прохождение дистанции 2км на время.	1		
61.	Прохождение дистанции 3-4км по среднeperесеченной местности.	1		
62.	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1		
63.	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1		
64.	Совершенствование техники изученных ходов.	1		
65.	Совершенствование техники изученных ходов.	1		



66.	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	13 1		
67.	Прием мяча снизу у сетки.	1		
68.	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1		
69.	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1		
70.	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1		
71.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1		
72.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом	1		
73.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прямой нападающий удар через сетку с шагом	1		
74.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1		
75.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1		
76.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1		
77.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Игра с элементами волейбола.	1		
78.	Блокирование мяча. Игра с элементами волейбола.	1		
79.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	6 1		

80.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1		
81.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1		
82.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1		
83.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра.	1		
84.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра.	1		
85.	Легкая атлетика. Бег на 60м - 4 раза за урок.	18 1		
86.	Бег на 60м - 4 раза за урок.	1		
87.	Бег на 60м - 4 раза за урок.	1		
88.	Бег на 100м - 3 раза за урок.	1		
89.	Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1		
90.	Бег на 100м - 3 раза за урок. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1		
91.	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1		
92.	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1		
93.	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка.	1		
94.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Кросс: мальчики - 1000м, девушки - 800м.	1		

95.	Совершенствование эстафетного бега (4x200м).	1		
96.	Совершенствование эстафетного бега (4x200м).	1		
97.	Метание малого мяча на дальность.	1		
98.	Метание малого мяча на дальность.	1		
99.	Метание малого мяча на дальность.	1		
100.	Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг.	1		
101.	Метание малого мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики) 4кг.	1		
102.	Медленный бег до 10-12 минут. Толкание ядра (мальчики) 4кг.	1		