

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

РАССМОТРЕНО

на заседании районного
методического объединения

Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Руководитель: _____ М.В.Харитонов

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «Граховская
СОШ им. А.В. Марченко»

Приказ № 106 от 30.08.2023 г.

_____ Т. Л. Петрова

ПРИНЯТО

Советом школы

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по
предмету «Физическая культура»
5-9 класс
(Вариант 1)

Составители: учитель физической культуры
первой категории Волкова Н.М.

Село Грахово, 2022 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ (УО) 5-9 кл. составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.:Просвещение, 2016.
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015-2016 учебный год».
5. Годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год.

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

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

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

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

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

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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

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

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых

инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета.

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

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении

самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Русский язык» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

7 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

9 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепольную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

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, тренажёрных 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.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

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

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение
каждой темы**

6О класс 34х3=102 часа

№ урока	Тема урока	План	Факт.
Легкая атлетика-17 часов			
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры		
2.	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию		
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя		
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.		
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.		
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места		
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места.		
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"		
10.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"		
11.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"		
12.	Метание малого мяча на дальность		
13.	Метание малого мяча на дальность		
14.	Метание малого мяча на дальность		
15.	Развитие выносливости. Бег 6 мин		
16.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .		
17.	Кроссовый бег 300 - 500 м		
Гимнастика-19 часов			
18.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений		
19.2	Обучение перестроению из одной шеренги в две		

20.3	Повторение перестроения из одной шеренги в две		
21.4	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны		
22.5	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны		
23.6	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом		
24.7	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища		
25.8	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища		
26.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо		
27.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо		
28.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.		
29.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.		
30.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках		
31.14	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках		
32.15	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев		
33.16	Обучение двум последовательным кувыркам вперед		
34.17	Обучение двум последовательным кувыркам вперед		
35.18	Обучение двух последовательных кувырков назад		
36.19	Обучение двух последовательных кувырков назад		
Пионербол-14 часов			
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
38.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками.		

39.3.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками.		
40.4	Обучение нападающему удару двумя руками сверху		
41.5	Нападающий удару двумя руками сверху		
42.6	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара.		
43.7	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара.		
44.8	Боковая подача. Страховка задней линии		
45.9	Розыгрыш мяча на 3 паса.		
46.10	Розыгрыш мяча на 3 паса.		
47.11	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.		
48.12	Обучение нижней прямой подаче мяча (подводящие упражнения)		
49.13	Нижняя прямая подача мяча		
50.14	Нижняя прямая подача мяча		
Лыжная подготовка-20 часов			
51.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
52.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км		
53.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук		
54.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.		
55.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.		
56.6	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.		
57.7	Попеременный двухшажный ход. Сочетание работы рук и ног.		
58.8	Попеременному двухшажный ход. Сочетание работы рук и ног.		
59.9	Обучение повороту переступанием в движении		
60.10	Повороты переступанием в движении		
61.11	Повороты переступанием в движении		

62.12	Обучение подъёму «лесенкой» по пологому склону		
63.13	Подъём «лесенкой» по пологому склону		
64.14	Обучение торможения «плугом».		
65.15	Торможение «плугом».		
66.16	Подъём по склону «лесенкой» и торможение «плугом».		
67.17	Подъём по склону «лесенкой» и торможение «плугом».		
68.18	Передвижение в медленном темпе на расстоянии 1,5 км		
69.19	Передвижение на скорость на расстоянии до 100м.		
70.20	Передвижение в медленном темпе на расстоянии 1,5 км		
	Баскетбол-20 часов		
71.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
72.2	Стойка баскетболиста, передвижения, остановка шагом.		
73.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
74.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
75.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
76.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
77.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
78.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
79.9	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу		
80.10	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу		
81.11	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
82.12	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения		
83.13	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения		
84.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения		
85.15	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по		

	корзине		
86.16	Комбинация, ведение мяча два шага бросок по корзине		
87.17	Комбинация, ведение мяча два шага бросок по корзине		
88.18	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча два шага бросок по корзине		
89.19	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча два шага бросок по корзине		
90.20	Эстафета с элементами баскетбола.		
Легкая атлетика-12 часов часов			
91.1	Развитие силовых качеств. Подтягивание (м), вис (д).		
92.2	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек		
93.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		
94.4	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		
95.5	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м		
96.6	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м		
97.7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
98.8	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
99.9	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
100.10	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
101.11	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
102.12	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение
каждой темы**

70 класс 34x3=102 часов

№ урока	Тема урока	План	Факт.
Легкая атлетика-18 часов			
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы.		
2.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин		
3.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин		
4.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м		
5.	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м		
6.	Прыжки в длину с места		
7.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.		
8.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.		
9.	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки		
10.	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки		
11.	Тройной, пятерной прыжок с места		
12.	Пятерной, семерной прыжок с места		
13.	Развитие выносливости, бег 6 мин.		
14.	Развитие выносливости, бег 6 мин.		
15.	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры		
16.	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры		
17.	Подтягивание- юноши, вис- девушки		
18.	Развитие координации движения. Челночный бег		
Гимнастика-18 часов			
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений		
20.2	Повороты в движении направо, налево		

21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой		
22.4	Прыжки через скакалку		
23.5	Прыжки через скакалку		
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра		
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия		
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия		
27.9	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями		
28.10	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями		
29.11	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу из за головы		
30.12	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу из за головы		
31.13	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре		
32.14	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на руках у стенки.		
33.15	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на руках у стенки.		
34.16	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами у стенки		
35.17	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами у стенки		
36.18	Повторение акробатических упражнений.		
Волейбол-15 часов			
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний		
38.2	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
39.3	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
40.4	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
41.5	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах		
43.7	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.		

44.8	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении		
45.9	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении		
46.10	Нижняя прямая подача		
47.11	Нижняя прямая подача		
48.12	Нижняя прямая подача		
49.13	Верхняя прямая подача.		
50.14	Верхняя прямая подача.		
51.15	Верхняя прямая подача.		
Лыжная подготовка-21 час			
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу		
54.3	Повторение попеременному двухшажному ходу		
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук		
56.5	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук		
57.6	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук		
58.7	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног		
59.8	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног		
60.9	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног		
61.10	Обучение подъёму лесенкой" и подъёму «ёлочкой»		
62.11	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой»		
63.12	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой»		
64.13	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой»		
65.14	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке		
66.15	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке		
67.16	Торможение «плугом».		
68.17	Торможение «плугом».		
69.18	Обучение правильному падению при спуске		

70.19	Повторение правильному падению при спуске		
71.20	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности		
72.21	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности		
Баскетбол-17 часов			
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
74.2	Стойка баскетболиста, передвижения, остановка шагом.		
75.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
77.5	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
79.7	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
80.8	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
81.9	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
82.10	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
83.11	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
84.12	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
86.14	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. ведение мяча два шага бросок по корзине		
88.16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. ведение мяча два шага бросок по корзине		
89.17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. ведение мяча два шага бросок по корзине		
Легкая атлетика-13 часов			
90.1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		
91.2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с		

	места		
92.3	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
93.4	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
94.5	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
95.6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
96.7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
97.8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
98.9	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
99.10	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек		
100.11	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м		
101.12	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м		
102.13	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение
каждой темы**

80 класс 34х3=102 часа

№ урока	Тема урока	План	Факт.
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы.		
2.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин		
3.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин		
4.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м		
5.	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м		
6.	Прыжки в длину с места		
7.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.		
8.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.		
9.	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки		
10.	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки		
11.	Тройной, пятерной прыжок с места		
12.	Пятерной, семерной прыжок с места		
13.	Развитие выносливости, бег 6 мин.		
14.	Развитие выносливости, бег 6 мин.		
15.	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры		
16.	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры		
17.	Подтягивание- юноши, вис- девушки		
18.	Развитие координации движения. Челночный бег		
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений		
20.2	Повороты в движении направо, налево		

21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой		
22.4	Прыжки через скакалку		
23.5	Прыжки через скакалку		
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра		
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия		
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия		
27.9	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями		
28.10	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями		
29.11	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу из за головы		
30.12	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу из за головы		
31.13	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре		
32.14	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на руках у стенки.		
33.15	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на руках у стенки.		
34.16	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами у стенки		
35.17	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами у стенки		
36.18	Повторение акробатических упражнений.		
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний		
38.2	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
39.3	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
40.4	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
41.5	Прием и передача мяча сверху над с собой.		
42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах		

43.7	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.		
44.8	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении		
45.9	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении		
46.10	Нижняя прямая подача		
47.11	Нижняя прямая подача		
48.12	Нижняя прямая подача		
49.13	Верхняя прямая подача.		
50.14	Верхняя прямая подача.		
51.15	Верхняя прямая подача.		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу		
54.3	Повторение попеременному двухшажному ходу		
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук		
56.5	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук		
57.6	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук		
58.7	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног		
59.8	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног		
60.9	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног		
61.10	Обучение подъёму лесенкой" и подъёму «ёлочкой»		
62.11	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой»		
63.12	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой»		
64.13	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой»		
65.14	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке		
66.15	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке		

67.16	Торможение «плугом».		
68.17	Торможение «плугом».		
69.18	Обучение правильному падению при спуске		
70.19	Повторение правильному падению при спуске		
71.20	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности		
72.21	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
74.2	Стойка баскетболиста, передвижения, остановка шагом.		
75.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
77.5	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
79.7	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
80.8	Ловля и передача мяча от груди, на месте.		
81.9	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
82.10	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
83.11	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		
84.12	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
86.14	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. ведение мяча два шага бросок по корзине		
88.16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. ведение мяча два шага бросок по корзине		

89.17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. ведение мяча два шага бросок по корзине		
90.1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		
91.2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		
92.3	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
93.4	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
94.5	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
95.6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
96.7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
97.8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
98.9	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов		
99.10	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек		
100.11	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м		
101.12	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м		
102.13	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.		