

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное казенное учреждение "Управление образования
Шарыповского муниципального округа"
МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисева

РАССМОТРЕНО
на ШМО
гуманитарного цикла

Е.Н. Кибалина
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Т.Ю. Боярская
Протокол № 25
от «31» августа 2023 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
(Базовый уровень)

для обучающихся 7-9 классов
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

О.Н. Вфремова
Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

(с. Парная, 2023)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное учреждение "Управление образования Шарыповского муниципального округа"

МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО

на ШМО гуманитарного цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Кибалина

Т.Ю. Боярская

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

Протокол № 25

от «31» августа 2023 г.

Приказ №153.1

от «31» августа 2023 г.

О.Н. Ефремова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура »

(Базовый уровень)

для обучающихся 7-9 классов

с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

с. Парная, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с ОВЗ, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа по АФК имеют коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития обучающихся с ОВЗ. Данная программа содействует всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ОВЗ имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с ОВЗ.

В основу программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ОВЗ на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Выделяют несколько групп обучающихся с ОВЗ:

- обучающиеся с ОВЗ, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ОВЗ, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ОВЗ, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для детей с ОВЗ, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной

сферы школьников с ОВЗ. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения.

Обучающиеся с ОВЗ, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких школьников практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений.

Для школьников с ОВЗ, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет ребенок. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура»– обеспечение овладения обучающимися с ОВЗ необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

Общие задачи физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

– формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

– формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

– развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ОВЗ на уровне основного общего образования:

– коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

– профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

– воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

– развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

– преодоление личностной незрелости подростков с ОВЗ, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

– обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Содержание учебного предмета

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру.

Программа по АФК включает следующие модули:

– модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;

– модуль «Гимнастика»;

– модуль «Лёгкая атлетика»;

– модуль «Лыжная подготовка»;

– модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Общее число часов, 3 час в неделю (102часа).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ОВЗ является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ОВЗ является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики детей с ОВЗ.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты

реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Спортивные и подвижные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ОВЗ на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ОВЗ имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ОВЗ спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Лыжная подготовка

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			

2.3	Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола(модуль "Спортивные игры")	7			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.5	Гимнастика (модуль Гимнастика)	12			
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.8	Спортивные игры . Футбол (модуль "Спортивные игры")	1			
2.9	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.3	Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола (модуль "Спортивные игры")	7			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			

2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11			
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			

2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.6	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
Итого по разделу		97			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола. Оказание первой помощи	1				
2	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1				
3	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1				
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1				
5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Эстафеты Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1				
6	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 метров с высокого старта. Наклон	1				

	вперед из положения сидя.					
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1				
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Совершенствование прыжка в длину с места,	1				
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 3,5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1				
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метания мяча на дальность с 3,5 шагов	1				
11	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Линейные эстафеты	1				
12	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты	1				

13	Бег 1500 метров с фиксированием результата	1				
14	Ведение мяча правой и левой рукой, по прямой, с изменением направления, обводка препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
15	Ведение мяча с передачей, в парах, тройках. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и с ударом об пол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
17	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
18	Освоение бросками мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
19	Закрепление бросков мяча по корзине в движении от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				

20	Совершенствование бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
21	Освоение передача мяча двумя руками сверху. Пионербол с применением данного элемента.	1				
22	Закрепление передача мяча двумя руками сверху. Пионербол с применением данного элемента.	1				
23	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Пионербол с применением данного элемента.	1				
24	Освоение приема мяча двумя руками снизу. Пионербол с применением данного элемента.	1				
25	Закрепление верхняя прямая подача. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
26	Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				

27	Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
28	Нижняя прямая подача. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
29	Закрепление нижняя прямая подача. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
30	Обучение приема мяча двумя руками сверху, в парах, тройках, через сетку. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам.	1				
31	Закрепление приема мяча двумя руками снизу, в парах, через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
32	Совершенствование приема и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
33	Совершенствование приема и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по	1				

	упрощенным правилам.					
34	Обучение верхней прямой подаче. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
35	Закрепление верхней прямой подаче. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
36	Совершенствование верхней прямой подаче. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
37	Техника безопасности на уроках гимнастики, правила поведения. Группировка. Самостраховка. Кувырок вперед и назад. Комбинация из этих кувырков. Вис согнув ноги.	1				
38	Совершенствование группировки, кувырок вперед. Комбинация из кувырков..	1				
39	Обучение длинному кувырку вперед. Совершенствование кувырков. Вис на согнутых руках.	1				
40	Совершенствование стойке на локтях согнув ноги. Упражнения на равновесия на гимнастическом бревне.	1				

41	Закрепление стойке на локтях согнув ноги. Стойка на лопатках. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла	1				
42	Совершенствование стойке на локтях согнув ноги. Упражнения «мост» с помощью.	1				
43	Обучение «Лодочка». Закрепление Упражнение «мост» с помощью.	1				
44	Закрепление «лодочка » Совершенствование «мост»	1				
45	Обучение лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.	1				
46	Закрепление лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно. Висы	1				
47	Совершенствование лазание по канату в три приема. Висы.п/ игра вышибало.	1				
48	Круговая тренировка. Лазание по канату в три приема.	1				

49	Основные правила баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча, правой и левой. В парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
50	Совершенствовать ведение мяча с передачей и последующим броском в кольцо в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
51	Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
52	Совершенствование ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
53	Совершенствование ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
54	Передача мяча одной рукой от плеча, правой и левой. В парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
55	Освоение Броска мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в	1				

	движении. Учебная игра по упрощенным правилам					
56	Закрепление Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
57	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
58	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	1				
59	Совершенствовать строевые упражнения на лыжах: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Передвижение на лыжах 400м. скользящий шаг	1				
60	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подвижная игра «Занять место»	1				
61	Совершенствование одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах 500м.	1				
62	Обучение одновременно двухшажному ходу. Повторное передвижение в	1				

	быстром темпе на отрезках 40м					
63	Закрепление одновременно двухшажного хода. Повторное передвижение на кругу 150—200).	1				
64	Совершенствовать одновременно двухшажный ход. Спуски в высокой низкой стойках. Передвижение на лыжах	1				
65	Обучение технике выполнения поворота на лыжах махом на месте. Лыжные эстафеты на кругу 100м.	1				
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Подвижная игра «Переставь флажок».	1				
67	Совершенствовать технику выполнения поворота на лыжах махом на месте. Подвижная игра «Попади в круг».	1				
68	Игры «Гонки с выбыванием», «эстафета с передачей палок», «с горки на горку».	1				

69	Прохождение дистанции на лыжах 1 км	1				
70	Ознакомление с правилами игры в волейбол, расстановка игроков на площадке, зоны и основные технические элементы.	1				
71	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах на месте и через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
72	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Упражнения с набивными мячами.	1				
73	Обучение приему и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
74	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
75	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и	1				

	снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам					
76	Ознакомление с техникой выполнения прямого нападающего удара. Многоскоки, прыжки вверх с места и с шага.	1				
77	Обучение следующей комбинации: переача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
78	Совершенствование передачи мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку.	1				
79	Совершенствование подвижной игры «Снайперы»	1				
80	Совершенствование подвижной игры «Ориентир»	1				
81	Совершенствование подвижной игры «Вызов победителя»	1				
82	Совершенствование подвижной игры «Ловкие, смелые и выносливые»	1				
83	Совершенствование подвижной игры «Точно в руки»	1				

84	Совершенствование подвижной игры «Ловкая передача»	1				
85	Совершенствование подвижной игры «Пасовка волейболистов»	1				
86	Совершенствование подвижной игры «командные собачки»	1				
87	Совершенствование подвижной игры «Кто дальше и точнее»	1				
88	Игра в футбол.	1				
89	Броски набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу, из- за головы, от груди, через голову	1				
90	Броски набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу, из- за головы, от груди, через голову на результат.	1				
91	Совершенствование метания малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	1				
92	Совершенствование метания малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор	1				

	10 м.					
93	Бег в медленном темпе до 6—7 мин. Развитие выносливости	1				
94	Бег в медленном темпе до 8—10 мин. Челночный бег 3*10	1				
95	Контрольное тестирование Бег с ускорение с низкого старта 30 м, на результат.	1				
96	Бег 60 метров с ускорение, 2-3 повторения, с высокого старта, на результат в рамках промежуточной аттестации	1				
97	Бег 1000 метров на результат в рамках промежуточной аттестации.	1				
98	Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки и эстафетного бега.	1				
99	Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки и эстафетного бега. Эстафета 4*100м.	1				
100	Закрепление техники прыжка в длину с разбега 10-15 шагов способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на	1				

	результат.					
101	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 10-15 шагов способом «согнув ноги»	1				
102	Развитие выносливости. Эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола. Оказание первой помощи	1				
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1				
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1				
4	Бег 60 метров (2-3 повторения). Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1				
5	Бег 30 и 60 метров с максимальной скоростью на результат. Подтягивание на перекладине.	1				
6	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 метров с высокого старта. Наклон	1				

	вперед из положения сидя					
7	Бег на 100 метров на результат. бег на развитие общей выносливости. Подвижная игра «Командные собачки»	1				
8	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1				
9	.Закреплении прыжка в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Прыжок в длину с место.	1				
10	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Прыжок в длину с место на результат	1				
11	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание м/мяча (150 г) в цель с 12-14 метров. закрепление передачи эстафетной палочки.	1				
12	Метание м/мяча (150 г) в цель с 12-14 метров. Эстафеты	1				
13	Бег 1000 метров с фиксированием результата	1				

14	Передача мяча двумя руками сверху. Пионербол с применением данного элемента.	1				
15	Ведение мяча с передачей, в парах, тройках. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и с ударом об пол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
17	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
18	Закреплении бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
19	.Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением . Штрафной бросок Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
20	Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
21	Передача мяча двумя руками сверху. Пионербол с применением данного	1				

	элемента.					
22	Прием мяча двумя руками снизу. Пионербол с применением данного элемента	1				
23	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Игра по упрощенным правилам	1				
24	Верхняя прямая подача. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
25	Верхняя прямая подача. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
26	Верхняя прямая подача. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
27	Верхняя прямая подача. Замах и удар по мячу. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
28	Нижняя прямая подача. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				

29	Нижняя прямая подача. Пионербол с применением технических элементов волейбола.	1				
30	Прием мяча двумя руками сверху, в парах, тройках, через сетку. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам.	1				
31	Прием мяча двумя руками снизу, через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
32	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
33	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Прием подачи Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
34	Верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
35	Верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
36	Совершенствование нападающего удара Учебная игра по упрощенным правилам.	1				

37	Техника безопасности на уроках гимнастики, правила поведения. Группировка. Самостраховка. Кувырок вперед и назад. Комбинация из этих кувырков. Вис согнув ноги.	1				
38	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Вис на согнутых руках.	1				
39	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Вис на согнутых руках.	1				
40	Стойка на локтях согнув ноги. Упражнения на равновесия на гимнастическом бревне.	1				
41	Стойка на локтях согнув ноги. Стойка на лопатках. Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1				
42	«Лодочка». Упражнение «мост» с помощью.	1				
43	Совершенствование акробатических элементов, комбинации.	1				
44	Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.	1				

45	Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно	1				
46	Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно	1				
47	Лазание по канату в три приема и гимнастической стенке	1				
48	Лазание по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке	1				
49	Основные правила баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча, правой и левой. Двумя от груди, В парах ведение на месте, бегом.. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
50	Совершенствовать ведение мяча с передачей и последующим броском в кольцо в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
51	Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
52	Передвижения игрока. Повороты с мячом. ловли мяча двумя руками с последующим	1				

	ведением и остановкой. Учебная игра в баскетбол					
53	Совершенствование ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Развитие координационных способностей.	1				
54	Закрепление Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением .Штрафной бросок Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
55	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Штрафной бросок Учебная игра по упрощенным правилам	1				
56	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
57	Передача мяча в тройках со сменой мест. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
58	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Занятия лыжами,	1				

	значение этих занятий для трудовой деятельности человека., предупреждение обморожений, виды лыжного спорта.					
59	Совершенствовать строевые упражнения на лыжах: Передвижение на лыжах 400м.	1				
60	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1				
61	Совершенствование одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах 500м.	1				
62	Обучение одновременно двухшажному ходу. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики)	1				
63	Закрепление одновременно двухшажного хода. Совершенствование подъем «елочкой» торможение.	1				
64	Совершенствовать одновременно двухшажный ход. Передвижение на	1				

	лыжах 2 км(девочки) и 3 км(мальчики).					
65	Обучение технике выполнения поворота на лыжах махом на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 3 км	1				
66	Закрепление техники выполнения поворота на лыжах махом на месте. Подвижная игра «Переставь флажок».	1				
67	Совершенствование лыжных ходов. Встречная эстафета	1				
68	Совершенствование лыжных ходов прохождения дистанции 3 км (д) и 5 км (ю)	1				
69	Совершенствование лыжных ходов. Эстафетный бег	1				
70	Ознакомление с правилами игры в волейбол, расстановка игроков на площадке, зоны и основные технические элементы.	1				
71	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах на месте и через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				

72	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах на месте и через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
73	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Упражнения с набивными мячами.	1				
74	Обучение приему и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
75	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
76	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра по упрощенным правилам	1				
77	Ознакомление с техникой выполнения прямого нападающего удара.	1				

	Многоскоки, прыжки вверх с места и с шага.					
78	Обучение следующей комбинации: передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
79	Закрепление передачи мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку	1				
80	Совершенствование передачи мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку. Учебная игра	1				
81	Совершенствование передачи мяча в зонах, через сетку. Учебная игра	1				
82	Правило игры, судейство. Способы передачи мяча (пас)	1				
83	Закрепление паса носком, щекой, пяткой. Учебная игра в футбол	1				
84	Пас мяча в тройках, разными способами. Учебная игра в футбол	1				
85	Пас в движение в двойках, тройках. Учебная игра в футбол	1				

86	Ведение мяча змейкой, Учебная игра в футбол	1				
87	Учебная игра в футбол	1				
88	Учебная игра в футбол	1				
89	Низкий старт до 30 - 40 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые 25.03упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
90	Низкий старт до 30 - 40 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
91	Низкий старт до 30 - 40 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1				
92	Бег на 60 метров на результат в рамках промежуточной аттестации. Круговая эстафета	1				
93	Бег 100 метров в рамках промежуточной аттестации. Развитие	1				

	скоростных качеств					
94	Бег 1000 метров в рамках промежуточной аттестации. Развитие скоростных качеств	1				
95	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места.ОРУ. Специальные беговые упражнения	1				
96	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для Развития скоростно-силовых качеств.	1				
97	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для Развития скоростно-силовых качеств.	1				

98	Броски набивного мяча разными способами. Метание мяча в цель .	1				
99	Броски набивного мяча на результа. с/игра футбол	1				
100	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для Развития скоростно-силовых качеств.	1				
101	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1				
102	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для Развития скоростно-силовых качеств.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1				
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1				
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1				
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1				
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				

7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1				
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1				
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1				
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				

18	Челночный бег	1				
19	Челночный бег	1				
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1				
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1				
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
23	Закрепление всех видов перестроений	1				
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1				
25	Прыжки со скакалкой.	1				
26	Лазание и перелезание	1				
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1				
28	Упражнения в равновесии	1				
29	Обучение акробатической комбинации.	1				

30	Повторении акробатической комбинации.	1				
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1				
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1				
33	Преодоление полосы препятствий.	1				
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				

41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
49	Разыгрывание мяча на три паса	1				
50	Разыгрывание мяча на три паса	1				
51	Разыгрывание мяча на три паса	1				
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1				

54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
57	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1				
58	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1				
59	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1				
60	Торможение «плугом».	1				
61	Обучение правильному падению при спуске	1				
62	Повторение правильному падению при спуске	1				
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				

64	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
66	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
67	Лыжные эстафеты по кругу	1				
68	Лыжные эстафеты по кругу	1				
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1				
70	Прохождение дистанции 2 км	1				
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
74	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				

75	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
76	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
77	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
78	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
79	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1				
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1				
82	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1				
83	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
84	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				

85	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
87	Зонная защита Учебная игра.	1				
88	Зонная защита Учебная игра.	1				
89	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1				
90	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1				
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
94	Подтягивание (м), вис (д).	1				
95	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				

98	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1				
99	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1				
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
101	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				
102	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

