

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат»
ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»**

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25
Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

Рассмотрено на
заседании ПС
Протокол № 1
от «29» августа 2024

Принято на ПС
Протокол № 1
от «29» августа 2024

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 29.08.2024 № 51



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
9 КЛАСС»
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)*

№ 02-07-15

Составитель:
Соломенников Александр Викторович
учитель высшей квалификационной категории

село Светлое
2024

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФАООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа рассчитана на 2024 - 2025 учебный год. Количество учебных часов в год 102 часа, из расчета 3 учебных часов преподавания предмета в неделю.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой 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.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 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 и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, 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

Рабочая программа

теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Рабочая программа

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Теоретические сведения (4 час).

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 школы.

Раздел 2. Гимнастика (17 час).

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 перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (11 час).

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. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. 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. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Раздел 4. Лыжная подготовка (22 час).

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.

Раздел 5. Подвижные игры. (14 час).

Рабочая программа

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Раздел 6. Спортивные игры. (34 часа).

Баскетбол (10 часов.)

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

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 (10 часов)

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 (14 часов)

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

Личностные результаты:

1. Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
3. Развитие мыслительной деятельности;
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
5. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
6. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.
7. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
8. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
9. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
10. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами

Рабочая программа

спорта;

- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Коли- чество часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
	I ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметов			1		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	5	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			1		
3.3	Прыжки					
3.4	Метание			1		
	Раздел 4. Лыжная подготовка					
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры	7		7		
	Раздел 6. Спортивные игры	8				
6.1	Баскетбол		1	1		
6.2	Волейбол		1	1		
6.3	Настольный теннис		1	3		
	Итого:	24	5	18		1
	II ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	5				
2.1	Построение и перестроение					
2.2	Упражнение без предметов			2		
2.3	Упражнение с предметов			3		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика					
	Раздел 4. Лыжная подготовка	10	1	8		1
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры					
	Раздел 6. Спортивные игры	8				
6.1	Баскетбол			2		
6.2	Волейбол			2		
6.3	Настольный теннис			4		
	Итого:	24	2	21		1

Рабочая программа

	III ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	6				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			2		
2.3	Упражнение с предметов			3		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика					
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		11		1
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры					
	Раздел 6. Спортивные игры	11				
6.1	Баскетбол			2		
6.2	Волейбол			2		
6.3	Настольный теннис			7		
	Итого:	30	1	28		1
	IV ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметов			1		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	6	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			1		
3.3	Прыжки			1		
3.4	Метание			1		
	Раздел 4. Лыжная подготовка					
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры	7		7		
	Раздел 6. Спортивные игры	7				
6.1	Баскетбол			1		
6.2	Волейбол			2		
6.3	Настольный теннис			4		
	Итого:	24	2	21		1
	Всего:	102	10	88		4

№ темы (раздела)	Название темы (раздела), кол-во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельно сти обучающ ихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Раздел 1.	Знание о физической подготовке (4 часа)	Значение физических упражнений в жизни человека.	Беседа	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками при выполнении практических работ; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; 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	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;
		Роль физкультуры в подготовке к труду.	Беседа			
		Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Беседа			
		Помощь при травмах.	Беседа			
		Физическая культура и спорт в России.	Беседа			

Рабочая программа

		Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	Беседа		передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание).	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.
		Специальные олимпийские игры.	Беседа			
		Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Беседа			
Раздел 2.	Гимнастика (17 часов)	Построения и перестроения.	Актальный зал		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; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций	Подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
		Упражнения без предметов.	Актальный зал			
		Упражнения с предметами.	Актальный зал			

Рабочая программа

					из числа усвоенных (под руководством учителя).	упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; объяснение правил.
Раздел 3.	Лёгкая атлетика (11 часов)	Ходьба.	Спортивн ая площадка	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	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,	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).
		Бег.	Спортивн ая площадка			
		Прыжки.	Спортивн ая площадка			
		Метание.	Спортивн ая площадка			
Раздел 4.	Лыжная подготовка (22 часа)	Стойка лыжника.	Спортивн ая площадка		Выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах	Знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий.
		Подъемы.	Спортивн ая площадка			

Рабочая программа

		Спуски.	Спортивн ая площадка		человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.	
			Спортивн ая площадка			
Раздел 5.	Коррекционн ые подвижные игры (14 часов)	Игры с бегом.	Спортивн ая площадка	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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.	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.
		Игры с прыжками.	Спортивн ая площадка			
		Метание и ловля мяча.	Спортивн ая площадка			
		лазанием	Спортивн ая площадка			
Раздел 6.	Баскетбол (10 часов) Волейбол (10 часов) Настольный теннис	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность	Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники

Рабочая программа

	(14 часов)	Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.		в приобретении и расширении знаний и способов действий; развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.	безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
		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.	Спортзал			
		Подача мяча	Спортзал			

Рабочая программа

Всего
уроко
в: 102
ч
Из
них:
Контр
оль –
4 ч
**Прак
тичес
ки –
88 ч**

		слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.				
--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема, тип урока	Календа рные сроки	Объект работы, наглядность, оборудование	Словарная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
1.	Знание о физической подготовке Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.		Видео просмотр		Теоретические сведения	Знать значение гигиены.
2.	Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника		конспект		Теоретические сведения	Знать, как подготовить организм к уроку.

Рабочая программа

	безопасности при прыжках в длину.					
3.	Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.		Спортивная площадка		Практическая работа	Правильная постановка стопы.
4.	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.		Спортивная площадка		Практическая работа	Чётко и быстро преодолеть препятствие.
5.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать, как правильно метать мяч.
6.	Лёгкая атлетика. Контрольные нормативы		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
7.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
8.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
9.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
10.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
11.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
12.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
13.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
14.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения.</u>		Актный зал		Практическая работа	Знать перестроения.
15.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов</u> :упражнения на дыхание;		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без

Рабочая программа

	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.					предметов.
16.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> со скакалками.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
17.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.		Беседа, видео		Теоретическое занятие	Знание правил и техники выполнения двигательных действий.
18.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
19.	Волейбол. 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.		Беседа, видео		Теоретическое занятие	Знание правил и техники выполнения двигательных действий.
20.	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с

Рабочая программа

						заданием учителя.
21.	Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.		Беседа. Видео		Теоретическое занятие	Знание правил и техники выполнения двигательных действий,.
22.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.		Беседа. Видео		Теоретическое занятие	Знание правил и техники выполнения двигательных действий.
23.	Настольный теннис. Подача мяча слева и справа.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
24.	Настольный теннис. Удары слева, справа.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
25.	Знание о физической подготовке. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.		Теория		Теоретические сведения	Знать, как помочь при травме.
26.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов</u> укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов.
27.	Гимнастика. <u>Упражнения без</u>		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять

Рабочая программа

	<u>предметов</u> укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.					упражнение без предметов.
28.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> упражнения на равновесие		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
29.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> переноска грузов и передача предметов		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
30.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> переноска грузов и передача предметов спортзал		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
31.	Баскетбол. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
32.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
33.	Волейбол. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
34.	Волейбол. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.		Фишки, волейбольные		Практическое занятие	Выполнение основных

Рабочая программа

	Учебные игры на основе волейбола.		мячи			двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
35.	Настольный теннис. Прямые удары с вращением мяча. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
36.	Настольный теннис. Одиночные игры. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
37.	Настольный теннис. Одиночные игры. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
38.	Настольный теннис. Одиночные игры. Удары слева, справа.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
39.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни;		Спортивная площадка		Теоретические сведения	Рассказать о лыжах, где их применяют.

Рабочая программа

	санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.					
40.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
41.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
42.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
43.	Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
44.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
45.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
46.	Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
47.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
48.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
49.	Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.		Теория		Теоретические сведения	
50.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двух-		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.

Рабочая программа

	шажный.					
51.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
52.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
53.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
54.	Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
55.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
56.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
57.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
58.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
59.	Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
60.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
61.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
62.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения.</u>		Актальный зал		Практическая работа	
63.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов</u> : упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов.

Рабочая программа

	суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.					
64.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> 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.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов.
65.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> гантелями и штангой.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметами.
66.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> со скакалками.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметами.
67.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> малыми мячами.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметами.
68.	Баскетбол. Прямая передача. Подвижные игры на основе баскетбола.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
69.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.		Фишки, баскетбольные мячи Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с

Рабочая программа

						заданием учителя.
70.	Волейбол. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
71.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
72.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
73.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
74.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
75.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки,		Практическое занятие	Выполнение основных

Рабочая программа

			теннисные мячи			двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
76.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
77.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
78.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
79.	Знание о физической подготовке Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.		теория		Теоретические сведения	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
80.	Гимнастика. <u>Построения</u> и <u>перестроения</u> .		Актный зал		Практическая работа	
81.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов</u> ; упражнения на дыхание;		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без

Рабочая программа

	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.					предметов.
82.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами</u> : гантелями и штангой.		Актный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
83.	Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.		Теория		Теоретические сведения	Знать правила лёгкой атлетики.
84.	Лёгкая атлетика. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий		Спортивная площадка		Практическая работа	Правильно ставить стопу и правильно дышать.
85.	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать, как передать эстафетную палочку.
86.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять прыжок в длину.
87.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь правильно держать мяч.
88.	Лёгкая атлетика. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Практическая работа	
89.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
90.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.

Рабочая программа

91.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
92.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
93.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
94.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
95.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры.
96.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
97.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
98.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
99.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с

Рабочая программа

						заданием учителя.
100.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
101.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
102.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.

Всего уроков: 102 ч
Из них:
Контроль – 4 ч
Практически – 88 ч

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-циклового методического объединения учителей предметников
протокол от «27» июля 2021 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР _____/Вахрушева О.Ф./ « 27 »июля 2021 г.

Листа внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Дата урока по журналу	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по УВР