

**Красное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Пограничная
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»**

«Рассмотрено»
М/О учителей начальных классов
Протокол №1
«27» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ «Пограничная
КШИ
Левицкая Т.А.
«29» августа 2025 г.



**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе
федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы (1-4 классы)**

2025-2026 учебный год

Структура рабочей программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. БУД и система оценки достижения планируемых результатов
7. Программно-методическое обеспечение
8. Календарно-тематическое планирование

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе приказа об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, приложения федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

1. Перечень нормативных документов

1. Федеральный закон Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013г. № 99-ФЗ, от 23.07.2013г. №203-ФЗ;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 08.08.2024 №315.
3. Приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями от 19 декабря 2014года №1599.
4. Приложение федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями от 19 декабря 2014года №1599.
5. Приказ от 24 ноября 2022г. №1026 об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
6. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными

нарушениями;

7. Нормативно – методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно – правовые акты в области образования;

8. Положение о порядке разработки и утверждение образовательных программ 01.09.2016 г.

9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, Москва «Просвещение» 2017 год;

10. Устав краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Пограничная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

2. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

3. Описание места учебного предмета

Количество часов на изучение предмета АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в 5-9 классах – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Класс	Час/нед	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
5	2	16	16	22	14	68
6	2	16	16	22	14	68
7	2	16	16	22	14	68
8	2	16	16	22	14	68
9	2	16	16	22	14	68

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение программы предполагает достижение обучающимися двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с интеллектуальными нарушениями в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным результатам** относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной

деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

5 – 9 классы

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. Содержание учебного предмета

5 – 9 классы

Содержание программы отражено в следующих разделах:

«Гимнастика»,
«Легкая атлетика»,
«Подвижные игры»,
«Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «**Гимнастика**» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «**Легкая атлетика**» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

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

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

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

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

Подвижные игры.

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

Спортивные игры.

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

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

6. БУД и система оценки достижения планируемых результатов

БУД обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с интеллектуальными нарушениями в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Формирование БУД состоит в формировании основ учебной деятельности, которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами труда.

Для этого необходимо:

определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

Сформированность базовых учебных действий определяется на момент завершения обучения.

БУД, формируемые у обучающихся V - IX классов.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к

культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Связи БУД с содержанием учебного предмета.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать следующую систему оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые

исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

Система балльной оценки результатов

Оценка личностного развития достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия

7. Программно-методическое обеспечение

1. Справочник учителя физической культуры, П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: «Учитель», 2008 .
2. Подвижные игры, А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. Дружить со спортом и игрой, Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных умений у школьников с интеллектуальными нарушениями 11 – 16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям. – М. 1977
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск, 1987

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по адаптивной физической культуре 5-9 классы

5 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	16	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	2.09
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Подвижные игры.	1	5.09
3	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1	9.09
4	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	2	12,16.09
5	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	19,23,26.09
6	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	30.09;;3,7.10
7	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	10,14,17.10
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	21.10
9	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	24.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	16	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.11
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	2	11,14.11
3	Кувырки. Подвижные игры.	3	18,21,25.11
4	Стойка на лопатках, «мостик» из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	28.11
5	Подтягивание в висе (девочки - из вися лёжа). Подвижные игры.	2	2,5.12
6	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные	2	9,12.12

	игры.		
7	Ходьба по гимнастической скамейке с усложнениями. Подвижные игры.	1	16.12
8	Прыжки через гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	1	19.12
9	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подвижные игры.	1	23.12
10	Жонглирование теннисными мячами. Подвижные игры.	1	26.12
15	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	30.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	13.01
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	3	16,20,23.01
3	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	27,30.01;3.02
4	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	6,10,13.02
5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	17,20,24.02
6	Волейбол. Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	26.02;3,6.03
7	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	10,13.03
8	Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижные игры.	3	17.20,24.03
9	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	14	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	7.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	10,14,17.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	21,24,28.04

4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	5,8.05
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	12.05
6	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1	15.05
7	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	19.05
8	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	22.05
9	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры.	1	26.05

6 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	16	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	4.09
2	Медленный бег в равномерном темпе до 6мин. Подвижные игры.	1	5.09
3	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1	11.09
4	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	12.09
5	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	18.09
6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	19,25,26.09
7	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	2,3,9.10
8	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	10,16,17.10
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	23.10
10	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	24.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	16	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	6.11

2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	2	7,13.11
3	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	14,20,21.11
4	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1	27.11
5	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	28.11;4.12
6	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	5,11.12
7	Подтягивание в висе (девочки - из виса лёжа). Подвижные игры.	2	12,18.12
8	Жонглирование теннисными мячами. Подвижные игры.	2	19,25.12
9	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	26.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	15.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	16,22,23.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	29,30.01;5.02
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	6,12,13.02
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	19,20.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	2	26,27.02
7	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	5,6,12.03
8	Приём волейбольного мяча снизу. Подвижные игры.	3	13,19,20.03
9	Учебная игра в волейбол.	1	26.03
10	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	27.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во	Дата урока
---	------------	--------	------------

		часов	
	Лёгкая атлетика	13	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	9.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	10,16.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	17,23,24.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	30.04;
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	7.05
6	Бег на 60 м. Подвижные игры.	1	14.05
7	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	15.05
8	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	21.05
9	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	22.05

7 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	16	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	3.09
2	Медленный бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры.	1	4.09
3	Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1	10.09
4	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	11.09
5	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	17.09
6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	18,24,25.09
7	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	1,2,8.10
8	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	9,15,16.10
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	22.10
10	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	23.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	16	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	5.11
2	Строевые приёмы. Подвижные игры.	2	6,12.11
3	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	13,19,20.11;
4	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1	26.11
5	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	27.11;3.12
6	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	4.12
7	Подтягивание в висе (девочки - из виса лёжа). Подвижные игры.	1	10.12
8	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	2	11,17.12
9	Переноска и передача различных предметов. Подвижные игры.	2	18,24.12
10	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	25.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	14.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	15,21,22.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2	28,29.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	4,5,11.02
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	12,18.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	2	19,25.02
7	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	26.02;4,5.03
8	Приём волейбольного мяча снизу. Подвижные игры.	3	11,12,18.03

9	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	1	19.03
10	Учебная игра в волейбол.	1	25.03
11	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	26+.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	14	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	8.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	9,15.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	16,22,23.04
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	29,30.04;6.05
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	7.05
6	Бег на 60 м. Подвижные игры.	1	13.05
7	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	14.05
8	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	20.05
9	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	21.05

8 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	16	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	1.09
2	Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры.	1	2.09
3	Бег на 100 метров. Подвижные игры.	1	8.09
4	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	9.09
5	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	15.09

6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	16,22,23.09
7	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	29.09
8	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	30.09;6.10
9	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	7,13,14.10
10	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	1	20.10
11	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	21.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	16	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	10.11
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	1	11.11
6	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	17,18,24.11;
7	Стойка на руках и на голове. Подвижные игры	1	25.11
8	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	1.12
9	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	2.12
10	Подтягивание в висе (девочки - из вися лёжа). Подвижные игры.	1	8.12
11	Переноска и передача различных предметов. Подвижные игры.	3	9,15,16.12
12	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	3	22,23,29.12
13	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	30.12

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	20	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	12.01

2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	13,19,20.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2	26,27.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	2,3,9.02
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	10,16.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	1	17.02
7	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	24.02;2,3.03
8	Приём волейбольного мяча снизу. Подвижные игры.	3	10,16,17.03
9	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	1	23.03
10	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	24.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	15	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	6.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	7,13.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3	14,20,21.04
4	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	1	27.04
5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	28.04;4.05
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	5.05
7	Бег с преодолением препятствий до 30-40 см. Подвижные игры.	1	12.05
8	Бег на 100 м. Подвижные игры.	1	18.05
9	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	19.05
10	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	25.05
11	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	26.05

9 класс

1 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	16	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	3.09
2	Медленный бег в равномерном темпе до 10 мин. Подвижные игры.	1	4.09
3	Бег на 100 метров. Подвижные игры.	1	10.09
4	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	2	11,17.09
5	Кроссовый бег 300-500 м. Подвижные игры.	1	18.09
6	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	24,25.09
7	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	1.10
8	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	2,8.10
9	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2	9,15.10
10	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	2	16,22.10
11	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	23.10

2 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Гимнастика	16	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	5.11
2	Строевые приёмы на месте и в движении. Подвижные игры.	1	6.11
3	Кувырки вперёд и назад из положения упор присев. Подвижные игры.	3	12,13,19.11;
4	Стойка на руках и на голове. Подвижные игры	1	20.11
5	Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	26.11
6	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	27.11
7	Подтягивание в висе (девочки - из вися лёжа). Подвижные игры.	2	3,4.12
8	Переноска и передача различных предметов. Подвижные игры.	2	10,11.12
9	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	3	17,18,24.12

10	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	25.12
----	--	---	-------

3 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Подвижные игры с переплетением лёгкой атлетики	22	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте. Подвижные игры.	1	14.01
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	3	15,21,22.01
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	28.01
4	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	29.01;4,5.02
5	Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	2	11,12.02
6	Передача баскетбольного мяча, ловля мяча. Подвижные игры.	2	18,19.02
7	Приём волейбольного мяча сверху. Подвижные игры.	3	25,26.02;4.03
8	Приём волейбольного мяча снизу. Подвижные игры.	3	5,11,12.03
9	Подача волейбольного мяча. Подвижные игры	1	18.03
10	Жонглирование малыми мячами. Подвижные игры.	2	19,25.03
11	Подведение итогов за четверть. Подвижные игры.	1	26.03

4 четверть

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата урока
	Лёгкая атлетика	14	
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спорте.	1	8.04
2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	2	9,15.04
3	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2	16,22.04

4	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	1	23.04
5	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	3	29,30.04;6.05
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	7.05
7	Бег на 100 м. Подвижные игры.	1	13.05
8	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	14.05
9	Кроссовый бег 300-500 метров. Подвижные игры.	1	20.05
10	Подведение итогов за четверть, за год. Подвижные игры	1	21.05

