

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Курганская областная школа дистанционного обучения"

РАССМОТРЕНА

на заседании Управляющего совета  
протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор \_\_\_\_\_ Н.В. Дерягина  
приказ от 30.08.2024 г. № 143

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВАРИАНТ 3.2  
5 - 10 классы  
Срок реализации 6 лет**

2024 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для слепых обучающихся разработана в соответствии с приказом Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

Рабочая программа предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в 5 – 10 классах.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы используются следующие средства обучения, отвечающие особым образовательным потребностям обучающегося:

- технические: персональный компьютер MacBook, сканер, принтер, графический планшет, вебкамера; программное обеспечение: Skype, OpenOffice, Bamboo Dock, Paintbrush, AdobeReader, VLC media player и другие.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре для обучающихся V-X-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

**Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»** является формирование у слепых обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.

- Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).

- Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.

- Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.

- Воспитание гармонически развитой личности.

- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.

- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная 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 добавляются; упражнения со скакалками; гантелями; 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.).

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

#### **Описание места учебного предмета**

Рабочая программа разработана для 5-10 классов 408 часов (68 часов в год — из расчета 2 раза в неделю)

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Планируемые предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура» определяются образовательной организацией самостоятельно в зависимости от состояния здоровья и особых образовательных потребностей обучающихся.

Примерные планируемые результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Модуль «Гимнастика»

Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Выполнение строевых действий в шеренге

Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.

Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес - программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»:

Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Выполнение прыжков в длину и высоту.

Выполнение метания малого мяча на дальность.

Модуль «Спортивные игры»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.

Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча..

Модуль «Зимние виды спорта»:

Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.

Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными .

## Содержание учебного предмета

*5 класс*

### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые.

*Модуль «зимние виды спорта».* 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. Биятлон.

*Модуль «спортивные игры».* Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общезначительная подготовка.** Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень

(неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики.

**Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). **Развитие координации движений.** Прыжки на точность отталкивания и приземления. **Развитие силовых способностей.** комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); **Легкая атлетика.** Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх

6 класс

**Знания о физической культуре.**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохраненный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).**

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание с места и с шага.

**Модуль «Гимнастика».** Строевые упражнения (Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на

лопатках согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка». *Смешанные и простые висы* на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на полу, упор сзади.

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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.

Биатлон.

*Модуль «Спортивные игры».* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). Развитие координации движений. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); Легкая атлетика. Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх

*7 класс*

### **Знания о физической культуре.**

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной

физической культуры; оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага.. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой. Прыжок в длину с места.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.

*Модуль «зимние виды спорта».*

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. Биатлон.

*Модуль «спортивные игры».*

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность(двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы – слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общефизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). Развитие координации движений. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); Легкая атлетика. Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости,

8 класс

**Знания о физической культуре.**

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.** (двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы: слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти - и со страховкой учителя).

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы (ходьба враспынную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Метание мяча вертикальную цель. Прыжок в длину с места на результат.

*Модуль «гимнастика».* Закрепление навыков строевой подготовки (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). ОРУ с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

*Модуль «Зимние виды спорта»*

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.

Биатлон.

*Модуль «спортивные игры»* Ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (двигательные действия выполняются со звуковым мячом, с ориентировкой на сохранные анализаторы: слух, осязание, тактильные ощущения, по памяти - и со страховкой учителя).** Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общефизическая подготовка.**

**Развитие силовых способностей.** Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. **Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии.

Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий..*Развитие гибкости.*  
Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** *Гимнастика с основами акробатики.*

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); *Легкая атлетика.* *Развитие силовых способностей.* Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх

9 класс

### **Знания о физической культуре.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. *Метание.* Техническая подготовка в метании спортивного снаряда.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения в равновесии. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках, полушпагат. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

*Модуль «Зимние виды спорта».* 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. Биатлон.

*Модуль «Спортивные игры».* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях.

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

#### **Специальная физическая подготовка.** *Гимнастика с основами акробатики.*

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); *Легкая атлетика.* Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх

#### *10 класс*

#### **Знания о физической культуре.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки..

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега (выполняется с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти). Бег с ускорением с ориентировкой на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.

*Модуль «гимнастика».* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

*Модуль «зимние виды спорта».* 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. Биатлон.

*Модуль «спортивные игры».* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). Развитие координации движений. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); *Легкая атлетика.* Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх

## **Тематическое планирование**

### **5 класс**

№ п/п	Название основных размеров, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------	--------------	--

1	Знание о физической культуре	14	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	Модуль «Легкая атлетика»	12	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Гимнастика»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Зимние виды спорта »	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Спортивные игры»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
	<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».</b>	18	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Итого:	68	

#### 6 класс

№ п/п	Название основных размеров, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знание о физической культуре	14	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	Модуль «Легкая	12	РЭШ

	атлетика»		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Гимнастика»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Зимние виды спорта »	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Спортивные игры»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
	<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».</b>	18	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Итого:	68	

### 7 класс

№ п/п	Название основных размеров, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знание о физической культуре	14	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	Модуль «Легкая атлетика»	12	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Гимнастика»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Зимние виды спорта »	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

			Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Спортивные игры»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
	<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».</b>	18	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Итого:	68	

#### 8 класс

№ п/п	Название основных размеров, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знание о физической культуре	14	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	Модуль «Легкая атлетика»	12	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Гимнастика»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Зимние виды спорта »	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Спортивные игры»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		

	<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».</b>	18	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Итого:	68	

### 9 класс

№ п/п	Название основных размеров, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знание о физической культуре	14	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	Модуль «Легкая атлетика»	12	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Гимнастика»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Зимние виды спорта »	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Спортивные игры»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
	<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».</b>	18	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Итого:	68	

### 10 класс

№	Название основных	Кол-во	Электронные (цифровые) образовательные
---	-------------------	--------	--

п/п	размеров, тем	часов	ресурсы
1	Знание о физической культуре	14	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
	Модуль «Легкая атлетика»	12	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Гимнастика»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Зимние виды спорта »	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Модуль «Спортивные игры»	8	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>		
	<b>Модуль «Базовая физическая подготовка».</b>	18	РЭШ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
	Итого:	68	

### Календарно-тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры	1
2	Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
3	Роль и значение занятий физической культурой	1
4	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1
5	Роль зрения при движениях и передвижениях человека.	1

6	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
7	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1
8	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1
9	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	1
10	Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.	1
11	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных	1
12	Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.	1
13	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения.	1
14	Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе	1
15	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.	1
16	Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал	1
17	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
18	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без	1
19	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
20	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
23	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
24	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.).	1
26	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
28	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
29	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
30	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	1
31	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
31	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
32	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
33	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
34	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
35	Метание малых мячей	1
36	Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся)	1

37	Упражнения в статическом равновесии.	1
38	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.	1
39	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
40	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	1
41	Сведения о применении лыж в быту	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
43	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
44	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	
45	История биатлона	1
46	Правила соревнований	1
47	Спортсмены России	1
48	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
49	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
50	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
51	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
52	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
53	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
54	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
55	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
56	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
57	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
58	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
59	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
60	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1
61	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
62	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
63	Игровая деятельность: ведение, приемы, броски.	1
64	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
65	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
66	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
67	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
68	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1

	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### 6 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры	1
2	Самоконтроль	1
3	Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
4	Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1
5	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1
6	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.	1
7	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов	1
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
9	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах	1
10	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1
11	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером;	1
12	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	1
13	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения.	1
14	Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе	1
15	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.	1
16	Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал	1
17	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
18	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без	1
19	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
20	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
23	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1

24	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,).	1
26	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
28	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
29	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
30	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	1
31	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
31	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
32	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
33	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
34	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
35	Метание малых мячей	1
36	Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся)	1
37	Упражнения в статическом равновесии.	1
38	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.	1
39	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
40	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	1
41	Сведения о применении лыж в быту	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
43	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
44	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	
45	История биатлона	1
46	Правила соревнований	1
47	Спортсмены России	1
48	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
49	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
50	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
51	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
52	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
53	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
54	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
55	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
56	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
57	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
58	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
59	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1

60	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,).	1
61	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
62	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
63	Игровая деятельность: ведение, приемы, броски.	1
64	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
65	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
66	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
67	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
68	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
	<b>Итого 68</b>	

#### 7класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры	1
2	Первая помощь при травмах	1
3	Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
4	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.	1
5	Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки	1
6	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навы	1
7	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания	1
8	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой	1
9	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1
10	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
11	Оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).	1

12	Оздоровительная ходьба и бег (с ориентировкой на звуковые сигналы и по памяти).	1
13	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения.	1
14	Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе	1
15	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.	1
16	Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал	1
17	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
18	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без	1
19	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
20	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
23	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
24	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.).	1
26	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
28	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
29	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
30	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	1
31	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
31	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
32	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
33	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
34	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
35	Метание малых мячей	1
36	Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся)	1
37	Упражнения в статическом равновесии.	1
38	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.	1
39	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
40	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	1
41	Сведения о применении лыж в быту	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
43	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
44	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	

45	История биатлона	1
46	Правила соревнований	1
47	Спортсмены России	1
48	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
49	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
50	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
51	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
52	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
53	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
54	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
55	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
56	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
57	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
58	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
59	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
60	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1
61	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
62	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
63	Игровая деятельность: ведение, приемы, броски.	1
64	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
65	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
66	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
67	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
68	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	1
	<b>Итого 68</b>	

### 8 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры	1
2	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1

3	Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений.	1
4	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения.	1
5	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1
6	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1
7	Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности.	1
8	Рациональное планирование режима дня и учебной недели.	1
9	Рациональное планирование режима дня и учебной недели	1
10	Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности.	1
11	Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности.	1
12	Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	1
13	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения.	1
14	Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе	1
15	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.	1
16	Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал	1
17	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
18	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без	1
19	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
20	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
23	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
24	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,).	1
26	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
28	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
29	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
30	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	1
31	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1

31	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
32	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
33	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
34	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
35	Метание малых мячей	1
36	Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся)	1
37	Упражнения в статическом равновесии.	1
38	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.	1
39	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
40	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	1
41	Сведения о применении лыж в быту	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
43	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
44	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	
45	История биатлона	1
46	Правила соревнований	1
47	Спортсмены России	1
48	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
49	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
50	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
51	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
52	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
53	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
54	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
55	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
56	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
57	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
58	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
59	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
60	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1
61	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
62	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1
63	Игровая деятельность: ведение, приемы, броски.	1
64	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1
65	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1

<b>66</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
<b>67</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
<b>68</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
	<b>Итого 68</b>	

### 9 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры	<b>1</b>
<b>2</b>	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>1</b>
<b>3</b>	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>
<b>4</b>	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	<b>1</b>
<b>5</b>	Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура	<b>1</b>
<b>6</b>	Организация самостоятельных занятий физической культурой	<b>1</b>
<b>7</b>	Оценка эффективности занятий физической культурой.	<b>1</b>
<b>8</b>	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	<b>1</b>
<b>9</b>	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	<b>1</b>
<b>10</b>	Измерение функциональных резервов организма.	<b>1</b>
<b>11</b>	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	<b>1</b>
<b>12</b>	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	<b>1</b>
<b>13</b>	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения.	<b>1</b>
<b>14</b>	Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе	<b>1</b>
<b>15</b>	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.	<b>1</b>
<b>16</b>	Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал	<b>1</b>
<b>17</b>	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	<b>1</b>
<b>18</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без	<b>1</b>
<b>19</b>	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	<b>1</b>
<b>20</b>	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	<b>1</b>
<b>21</b>	Акробатические упражнения.	<b>1</b>
<b>22</b>	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	<b>1</b>
<b>23</b>	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	<b>1</b>
<b>24</b>	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой	<b>1</b>

	движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	
25	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1
26	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
28	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
29	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
30	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	1
31	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
32	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
33	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
34	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
35	Метание малых мячей	1
36	Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся)	1
37	Упражнения в статическом равновесии.	1
38	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.	1
39	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
40	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	1
41	Сведения о применении лыж в быту	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
43	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
44	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	
45	История биатлона	1
46	Правила соревнований	1
47	Спортсмены России	1
48	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
49	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
50	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
51	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
52	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
53	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
54	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
55	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
56	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
57	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
58	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
59	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
60	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1
61	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от	1

	груди с места, ведение мяча.	
<b>62</b>	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	<b>1</b>
<b>63</b>	Игровая деятельность: ведение, приемы, броски.	<b>1</b>
<b>64</b>	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	<b>1</b>
<b>65</b>	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	<b>1</b>
<b>66</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
<b>67</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
<b>68</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
	<b>Итого 68</b>	

### 10 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры	<b>1</b>
<b>2</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>1</b>
<b>3</b>	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. О	<b>1</b>
<b>4</b>	Олимпиады современности: странички истории.	<b>1</b>
<b>5</b>	Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	<b>1</b>
<b>6</b>	Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>1</b>
<b>7</b>	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	<b>1</b>
<b>8</b>	Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений	<b>1</b>
<b>9</b>	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.	<b>1</b>
<b>10</b>	Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки	<b>1</b>
<b>11</b>	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	<b>1</b>
<b>12</b>	Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения	<b>1</b>
<b>13</b>	Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения.	<b>1</b>
<b>14</b>	Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе	<b>1</b>
<b>15</b>	Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.	<b>1</b>
<b>16</b>	Метание мяча с места, с шага, с ориентировкой на звуковой сигнал	<b>1</b>
<b>17</b>	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	<b>1</b>
<b>18</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и	<b>1</b>

	без	
19	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
20	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1
21	Акробатические упражнения.	1
22	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
23	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	1
24	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,).	1
26	Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
27	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	1
28	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
29	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
30	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом	1
31	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
31	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
32	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя	1
33	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
34	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
35	Метание малых мячей	1
36	Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся)	1
37	Упражнения в статическом равновесии.	1
38	Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.	1
39	Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1
40	Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	1
41	Сведения о применении лыж в быту	
42	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
43	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
44	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	
45	История биатлона	1
46	Правила соревнований	1
47	Спортсмены России	1
48	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
49	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1
50	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
51	Броски на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал	1
52	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
53	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1

<b>54</b>	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	<b>1</b>
<b>55</b>	Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);	<b>1</b>
<b>56</b>	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	<b>1</b>
<b>57</b>	Упражнения в равновесии. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов	<b>1</b>
<b>58</b>	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	<b>1</b>
<b>59</b>	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	<b>1</b>
<b>60</b>	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.).	<b>1</b>
<b>61</b>	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	<b>1</b>
<b>62</b>	Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	<b>1</b>
<b>63</b>	Игровая деятельность: ведение, приемы, броски.	<b>1</b>
<b>64</b>	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	<b>1</b>
<b>65</b>	Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	<b>1</b>
<b>66</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
<b>67</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
<b>68</b>	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх	<b>1</b>
	<b>Итого 68</b>	