

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор Н.В. Дерягина  
приказ от 31.08.2023 г. № 145



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

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для слепых обучающихся разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования обучающихся, федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного 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 добавляется; 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).

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 физкультпауз, 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, сохранный 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 сохранение 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 ногой, 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».* **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 идвигающуюся). 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

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».* **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 прыгиванием. 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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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

| № п/п | Название основных размеров, тем               | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|---|--------------|---|
| 1     | Знание о физической культуре                  | 14           | РЭШ<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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<br><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br>Физическая культура и спорт Сайт<br>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   | 1            |



|    |   |   |
|----|---|---|
|    | телосложения.   |   |
| 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 68</b>   |   |

#### 6 класс

| № п/п | Название темы | Кол-во |
|-------|---------------|--------|
|-------|---------------|--------|

|    |  | <b>часов</b> |
|----|--|--------------|
| 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 навыка  | 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  | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | мяча.   |   |
| 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  | 1 |



|    |   |   |
|----|---|---|
|    | двигающуююс   |   |
| 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  | 1 |

|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
|  | адаптированных спортивных играх |  |
|  | <b>Итого 68</b>                 |  |

### 9 класс

| № п/п | Название темы  | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1     | Правила по технике безопасности на уроках физкультуры  | 1            |
| 2     | Основы обучения и самообучения двигательным действиям.   | 1            |
| 3     | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.  | 1            |
| 4     | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.  | 1            |
| 5     | Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура  | 1            |
| 6     | Организация самостоятельных занятий физической культурой   | 1            |
| 7     | Оценка эффективности занятий физической культурой.   | 1            |
| 8     | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1            |
| 9     | Банные процедуры как средство укрепления здоровья.   | 1            |
| 10    | Измерение функциональных резервов организма.   | 1            |
| 11    | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.   | 1            |
| 12    | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.   | 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  | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);   |   |
| 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>  |   |

### 10 класс

| № п/п | Название темы   | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Правила по технике безопасности на уроках физкультуры   | 1            |
| 2     | Профессионально-прикладная физическая подготовка.   | 1            |
| 3     | История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. О  | 1            |
| 4     | Олимпиады современности: странички истории.   | 1            |
| 5     | Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.   | 1            |
| 6     | Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.  | 1            |
| 7     | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.  | 1            |
| 8     | Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений  | 1            |
| 9     | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.   | 1            |
| 10    | Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки  | 1            |
| 11    | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий | 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 68</b>   |   |