

МАОУ «Ишимская школа-интернат»

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 5
от « 28 » 08 2024 г.
Руководитель ШМО
учителей предметников
Колы О.В.Колабылина

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
М С.Н. Михеева
« 28 » 08 2024 г.

Утверждено:
Директор МАОУ «Ишимская
школа-интернат»
Калугина Г.А. Калугина
Приказ № 98
от « 30 » 08 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА
(с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
ПО АДАПТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5-8 класса
на 2024-2025 учебный год

Программу разработала:
Каткова О.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для учащихся с нарушениями слуха с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по адаптированной физической культуре для 5-8 класса составлена на основании:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Ишимская школа-интернат» на 2023-2027 г.г., утвержденной приказом директора от 20.06.2023 №68, с изменениями, утвержденными приказом от 30.08.2024 № 96;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5–9 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение.

Учебники:

Физическая культура 5-8 класс. Виленский М.Я., М: Просвещение.

Место предмета в учебном плане.

На изучение предмета в 5-8 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;
— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

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

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

В учебном процессе реализуется национально-региональный компонент 10% от общего количества часов:

Направление	Класс	Кол-во часов
Основы безопасности жизнедеятельности	5-8	10

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

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

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

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения:

1. Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

2. Достаточный уровень:

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

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных

усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев;

формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на роках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в 5 классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5в класс

№ п\п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
1	Т.Б Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	1
Легкая атлетика (15 часов)		
2-3	Спринтерский бег. Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Ч/б 3/10 м.	2
4-5	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	2
6-7	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Челночный бег 3Х10м, с	2
8	Развитие скоростных способностей. 1000 м. Развитие скоростной выносливости Ч\Б 6/10 м.	1
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м	2
11-12	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание мяча на дальность с разбега	2
13-14	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	2
15-16	Совершенствование прыжков в длину с места	2
Спортивные игры (6 часов)		

17-18	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	2
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
20-21	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	2
22	Вырывание и выбивание мяча	1
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)		
23	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	1
24-25	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед	2
26-28	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках	3
29-30	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	2
31-32	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	2
33-34	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
35-36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	2
37-38	Полоса препятствий	2
Спортивные игры. Волейбол (4 часа)		
39-40	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	2
41-42	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра в пионербол	2
Лыжная подготовка (18 часов)		
43	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы	1
44	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	1
45-46	Переход схода на ход в зависимости от условий	2
47-48	Техника бесшажного одновременного хода	2
49	Преодоление препятствий произвольным способом	1
50	Прохождение дистанции до 3 км	1
51	Лыжные гонки на 1 км	1
52	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции	1
53-54	Встречная эстафета без палок	2
55	Круговая эстафета до 150м	1
56	Преодоление препятствий произвольным способом	1
57	Лыжные гонки на 1 км	1
58	Подвижные игры на лыжах	1
59	Встречная эстафета без палок	1
60	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)		
61	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62-67	Прием и передачи мяча	6
68-72	Совершенствование приема и передачи мяча в парах	5
Легкая атлетика		
73	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1

74-75	Развитие скоростных способностей.	2
76-77	Развитие скоростной выносливости	2
78-79	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2
80-81	Эстафетный бег	2
82-83	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Упражнение – метание теннисного мяча	2
84-85	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м	2
86-87	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
88-89	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	2
90-91	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м	2
92-93	Метание мяча на дальность	2
94-95	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 1500 метров. Игра.	2
96-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	3
99-101	КУ - Совершенствование передачи эстафетной палочки	3
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1
Итого		102

6в класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
1	Т.Б Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	1
Легкая атлетика (15 часов)		
2-3	Спринтерский бег . Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Ч/б 3/10 м.	2
4-5	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	2
6-7	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Челночный бег 3X10м, с	2
8	Развитие скоростных способностей. 1000 м. Развитие скоростной выносливости ЧБ 6/10 м.	1
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м	2
11-12	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание мяча на дальность с разбега	2
13-14	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	2
15-16	Совершенствование прыжков в длину с места	2
Спортивные игры (6 часов)		
17-18	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	2
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
20-21	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	2
22	Вырывание и выбивание мяча	1
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)		
23	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	1
24-25	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед	2
26-28	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках	3
29-30	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и	2

	упорах	
31-32	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	2
33-34	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
35-36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	2
37-38	Полоса препятствий	2
Спортивные игры. Волейбол (4 часа)		
39-40	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	2
41-42	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра в пионербол	2
Лыжная подготовка (18 часов)		
43	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы	1
44	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	1
45-46	Переход схода на ход в зависимости от условий	2
47-48	Техника бесшажного одновременного хода	2
49	Преодоление препятствий произвольным способом	1
50	Прохождение дистанции до 3 км	1
51	Лыжные гонки на 1 км	1
52	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции	1
53-54	Встречная эстафета без палок	2
55	Круговая эстафета до 150м	1
56	Преодоление препятствий произвольным способом	1
57	Лыжные гонки на 1 км	1
58	Подвижные игры на лыжах	1
59	Встречная эстафета без палок	1
60	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)		
61	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62-67	Прием и передачи мяча	6
68-70	Совершенствование приема и передачи мяча в парах	3
71-72	Совершенствование приема и передачи мяча в парах	2
Легкая атлетика		
73	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
74-75	Развитие скоростных способностей.	2
76-77	Развитие скоростной выносливости	2
78-79	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2
80-81	Эстафетный бег	2
82-83	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Упражнение – метание теннисного мяча	2
84-85	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м	2
86-87	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
88-89	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	2
90-91	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м	2
92-93	Метание мяча на дальность	2
94-95	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 1500	2

	метров. Игра.	
96-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	3
99-101	КУ - Совершенствование передачи эстафетной палочки	3
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1
	Итого	102

7в класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
1	Т.Б Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	1
	Легкая атлетика (15 часов)	
2-4	Спринтерский бег. Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. /б 3/10 м.	3
5-6	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	2
7-9	Развитие скоростных способностей. 1000 м. Развитие скоростной выносливости ЧБ 6/10 м.	3
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м	1
11-12	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание мяча на дальность с разбега	2
13-14	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	2
15-16	Совершенствование прыжков в длину с места.	2
	Баскетбол (8 часов)	
17-18	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча	2
19-20	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
21-22	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	2
23-24	Вырывание и выбивание мяча.	2
	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	
25	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	1
26-28	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед;	3
29-30	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках.	2
31-33	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	3
34-35	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	2
36-37	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
38-43	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	6
44	Акробатические элементы.	1
	Спортивные игры. Волейбол (4 часа)	
45	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1
46-47	Техника приема и передачи мяча сверху.	2
48	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	1

	Техника приема и передачи мяча снизу.	
	Лыжная подготовка (24 часа)	
49	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы	1
50	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	1
51	Переход схода на ход в зависимости от условий.	1
52	Техника бесшажного одновременного хода.	1
53-54	Преодоление препятствий произвольным способом	2
55-59	Прохождение дистанции до 4 км	5
60	Лыжные гонки на 2 км	1
61	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции	1
62	Встречная эстафета без палок	1
63	Круговая эстафета до 200м	1
64-65	Преодоление препятствий произвольным способом	2
66	Прохождение дистанции до 3 км	1
67	Лыжные гонки на 3 км	1
68	Подвижные игры на лыжах	1
69-70	Встречная эстафета без палок	2
71-72	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	2
	Спортивные игры. Волейбол (6 часов)	
73	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
74-77	Прием и передачи мяча	4
78	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
	Легкая атлетика (24 часа)	
79	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
80-81	Круговая тренировка (на развитие выносливости);	2
82-83	Переменный бег.	2
84-85	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2
86-87	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2
88-89	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Упражнение – метание теннисного мяча.	2
90	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м	1
91	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие. Эстафетный бег	1
92-93	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	2
94	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м	1
95	Метание мяча на дальность. Игра лапта.	1
96	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 2000 метров.	1
97-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. Игра	2
99	Тестирование для определения развития уровня физической подготовленности.	1
100	КУ - Совершенствование передачи эстафетной палочки	1
101-102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	2
	Итого	102

8в класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
1	Т.Б Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	1
Легкая атлетика (15 часов)		
2-3	Спринтерский бег . Бег 60 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Ч/б 3/10 м.	2
4-5	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	2
6-7	Бег с ускорением от 60 до 80 м. Челночный бег 3X10м, с	2
8	Старты с различных положений. Бег – 60 метров, финиширование	1
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м	2
11-12	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание теннисного мяча в вертикальную цель	2
13-14	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	2
15-16	Совершенствование прыжков в длину с места	2
Спортивные игры 6 часов		
17-18	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	2
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
20-21	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	2
22	Вырывание и выбивание мяча	1
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)		
23	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	1
24-25	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед	2
26-28	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках	3
29-30	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	2
31-32	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	2
33-34	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
35-36	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	2
37-38	Полоса препятствий	2
Спортивные игры. Волейбол 4 часа		
39-40	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	2
41-42	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра в пионербол	2
Лыжная подготовка (18 часов)		
43	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы	1
44	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	1

45-46	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2
47-48	Техника бесшажного одновременного хода	2
49	Преодоление препятствий произвольным способом	1
50	Прохождение дистанции до 5 км	1
51	Лыжные гонки на 3 км	1
52	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции	1
53-54	Встречная эстафета без палок	2
55	Круговая эстафета до 150м	1
56	Преодоление препятствий произвольным способом	1
57	Лыжные гонки на 2 км	1
58	Подвижные игры на лыжах	1
59	Встречная эстафета без палок	1
60	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1
Спортивные игры. Волейбол 12 часов		
61	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62-67	Волейбол. Ходьба и бег выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	6
68-70	Отбивание кулаком через сетку	3
71-72	Совершенствование приема и передачи мяча в парах	2
Легкая атлетика		
73	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
74-75	Низкий старт.	2
76-77	Развитие скоростной выносливости	2
78-79	Круговая эстафета.	2
80-81	Эстафетный бег	2
82-83	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Упражнение – метание теннисного мяча	2
84-85	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м	3
86-87	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
88-89	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	2
90-91	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м	2
92-93	Метание мяча на дальность	2
94-95	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 1500 метров. Игра.	2
96-98	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	2
99-101	КУ - Совершенствование передачи эстафетной палочки	3
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1
	Итого	102