

Государственное казенное
общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики
«Школа № 92 для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья»
ГКОУ УР «Школа № 92»

«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъясыя 92-тй номеро школа»
Удмурт Элькуньсь
огъядышетонъя кун казна ужьюрт
«92-тй номеро школа» УЭ
ОККУ

ул.Труда, 24, г. Ижевск, 426067, ел./факс: 21-72-61, mscou92@mail.ru

Рассмотрена на заседании ШМК

КРО

Протокол № 1

От 31.08.2021

Согласовано с
зам директора по информатизац
Созоновой Е.Г./
УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы №92 г.Ижевска

 Т.Н. Новикова

31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету, курсу «Адаптивная физическая культура»

для 1 – 12 класса

Составитель: Богданов А.П.

Категория: первая

Ижевск, 2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Примерное содержание предмета

Цель занятий по адаптивной физической культуре – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и других.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- Обогащение чувственного опыта;
- Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие навыков адекватного общения.

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

1.1. откликается на свое имя

1.4. поведение соответствует своей половой принадлежности

2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

2.4. адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей

2.5. управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики

4. формирование уважительного отношения к окружающим

4.4. знает (соблюдает) "школьные ритуалы"

4.5. неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками

5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире

5.1. просит помощи взрослого

5.2. устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми

6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

6.2. знает (соблюдает) правила поведения в школе

- соблюдает правила поведения на уроке

7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах

7.1. в отношении обслуживания себя

- при обращении с одеждой и обувью

8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

8.1. умеет следить за своим внешним видом

8.3. замечает/исправляет беспорядок вокруг себя

8.4. замечает красоту в живой природе/искусстве

10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

10.7. правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

11.1. способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих

Базовые учебные действия

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

1.1. адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

1.2. следовать предложенному плану и работать в общем темпе

2. Формирование учебного поведения:

2.2. умение выполнять инструкции педагога

2.2.1. понимает жестовую инструкцию

2.2.2. выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", "дай", "покажи", "посмотри на меня")

2.3. использование по назначению учебных материалов

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

1-4 классы

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Физическая подготовка	40	<ul style="list-style-type: none"> -Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). -Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. -Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. -Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др -интерес к урокам физической культуры 	<ul style="list-style-type: none"> -откликается на свое имя - поведение соответствует своей половой принадлежности -знает (соблюдает) "школьные ритуалы" - соблюдает правила поведения на уроке - умеет следить за своим внешним видом -замечает исправляет беспорядок вокруг себя - правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации - способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих 	<ul style="list-style-type: none"> -адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) - понимает жестовую инструкцию - выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня") - использование учебных материалов - последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога - выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

			<p>навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др</p> <p>-интерес к урокам физической культуры</p>	<p>- умеет следить за своим внешним видом</p> <p>-замечает исправляет беспорядок вокруг себя</p> <p>- правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации</p> <p>- способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих</p>	<p>- выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")</p> <p>- использование учебных материалов</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога</p>
2	Лыжная подготовка	16	<p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-интерес к занятиям на лыжах</p>	<p>-знает (соблюдает) "школьные ритуалы</p> <p>- просит помощи взрослого</p> <p>- обслуживает себя при отношении с одеждой и обувью</p> <p>- замечает красоту в живой природе</p>	<p>-следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p> <p>- подражает действиям, выполняемым педагогом</p> <p>- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p>
3	Коррекционные подвижные игры	22	<p>-Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>-Умение определять свое самочувствие в</p>	<p>-откликается на свое имя</p> <p>- адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей</p> <p>- управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики</p>	<p>-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога</p> <p>- выполняет задания самостоятельно от начала до конца</p>

	назад, в стороны, подъем вверх.	
22	П.и.: «Бег с флажками», «Кто быстрее».	1
23	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
24	Соблюдение правил игры «Болото».	1
25	Приседание.	1
26	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке.	1
27	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты	1
28	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: пролазание по туннелю.	1
29	Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Распознавание мяча по размеру.	1
30	П. и.: «Ляпки с обручем, поймал и садись».	1
31	Передача мяча с помощью учителя.	1
32	Поднимание большого мяча вверх, вниз, в стороны.	1
33	Ползание на животе, на четвереньках.	1
34	Подлезание под препятствия на животе.	1
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
36	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
37	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
38	Повороты на месте с лыжами в руках	1
39	Повороты на лыжах.	1
40	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	1
41	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
42	Скользящий шаг П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
43	Передвижение скольльзящим шагом.	1
44	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Передача предметов.	1
45	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
46	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1
48	Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на полу.	1
49	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
50	Подлазание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
51	Приседание.	1
52	Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.	1

18	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).	1
19	Удерживать палку хватом сверху, хватом снизу, одной рукой, двумя руками.	1
20	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
21	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
22	П.и.: «Бег с флажками», «Кто быстрее», «Передал и садись».	1
23	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
24	Соблюдение правил игры «Болото». ОРУ с обручами.	1
25	Приседание. Приседание с обручем в руках.	1
26	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	1
27	Принятие различных исходных положений, удерживая мяч в руках.	1
28	Упражнения с флажками. Поднимание флажка вверх, вниз, в стороны.	1
29	Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Распознавание мяча по размеру.	1
30	П. и.: «Ляпки с обручем, поймал и садись».	1
31	П.И. "Лохматы пес". Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками. Передача мяча с помощью учителя.	1
32	Поднимание большого мяча вверх, вниз, в стороны. Удерживание одного и несколько мячей на одной руке.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ползание на животе, на четвереньках.	1
34	Подлезание под препятствия на животе.	1
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
36	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
37	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
38	Повороты на месте с лыжами в руках	1
39	Повороты на лыжах.	1
40	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	1
41	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
42	Скользящий шаг П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
43	Передвижение скольльзящим шагом.	1
44	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Передача предметов.	1
45	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
46	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической	1

15	Повороты на месте в разные стороны.	1
16	Повороты на месте по ориентирам.	1
17	Повороты на месте по показу учителя.	1
18	Ходьба в колонне по одному.	1
19	Ходьба парами.	1
20	Бег в колонне по одному.	1
21	Бег парами.	1
22	Медленный бег до 1-2 минут.	1
23	Круговые движения кистью с предметом в руках.	1
24	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны)	1
25	Движения головой: повороты.	1
26	Движения головой: круговые движения.	1
27	Движения головой: Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
28	Наклоны туловища вперед.	1
29	Наклоны туловища в стороны.	1
30	Наклоны туловища назад.	1
31	Повороты туловища вправо.	1
32	Повороты туловища влево.	1
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
35	Транспортировка лыжного инвентаря.	1
36	Повороты на месте с лыжами в руках	1
37	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
38	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	1
39	Повороты на лыжах.	1
40	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.	1
41	Продвижение вперед приставным шагом	1
42	Продвижение в сторону приставным шагом.	1
43	Передвижение скользящим шагом.	1
44	Повороты на лыжах вокруг пяток лыж.	1
45	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	1
46	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
47	Выполнение элементарных команд. (Стоп, Марш)	1
48	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
49	Бег по скамейке.	1
50	Прыжки через кирпичики.	1
51	Пролазание по туннелю.	1
52	Бег между кеглями	1
53	Ползание по коврикам.	1
54	Прыжки по обручам.	1
55	Передача эстафеты.	1
56	Перешагивание через гимнастическую палку.	1

24	Бег по скамейке.	1
25	Прыжки через кирпичики.	1
26	Пролазание по туннелю.	1
27	Бег между кеглями	1
28	Ползание по коврикам.	1
29	Прыжки по обручам.	1
30	Передача эстафеты.	1
31	Перешагивание через гимнастическую палку.	1
32	Прохождение полосы препятствий командой.	1
33	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	1
34	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
35	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
36	Одевание и снятие лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
37	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
38	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
39	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1
40	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом в одно скольжение.	1
42	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.	1
43	П.и.: «Бег с флажками», "Кто дальше проскользит"	1
44	Спуск с небольшого склона.	1
45	П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
46	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
47	Передвижение на лыжах с подъемами и спусками.	1
48	Передвижение на лыжах по учебному кругу с преодолением поворотов, подъемов и спусков.	1
49	Передача предметов по кругу.	1
50	Передача предметов в шеренге	1
51	Передача предметов в шеренге в колонне.	1
52	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх.	1
53	Бросание мяча на дальность.	1
54	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
55	Ползание на животе.	1
56	Ползание на четвереньках.	1
57	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1
58	Соблюдение правил игры «Лохматый пес».	1
59	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
60	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
61	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
62	Приседание.	1
63	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1
64	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1

21	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
22	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
23	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
24	Упражнения на бег, прыжки, метание с предметами.	1
25	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.	1
27	Правила поведения на уроках л/п. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
28	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
29	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1
30	Одевание и снятие лыж. Построение в шеренгу на улице.	1
31	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
32	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
34	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1
35	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом в одно скольжение.	1
37	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.	1
38	П.и.: «Бег с флажками», «Кто дальше проскользит»	1
39	Спуск с небольшого склона.	1
40	П.и.: «Эстафеты на лыжах».	1
41	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
42	Передвижение на лыжах с подъемами и спусками.	1
43	Упражнение на сохранение осанки.	1
44	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1
45	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
46	Перекаты на матах. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1

3	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.	1
4	Ходьба с различным положением и движением рук. Бег на месте до 10 с.	1
5	Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами	1
6	. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см.	1
7	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
8	Полоса препятствий. П.и.: «Сбей кеглю», "Собери урожай"	1
9	П.И. "Собери шарики "Перебежки парами, группами	1
10	П.И. "Угадай чей голосок"	1
11	П.И. "Выше ноги от земли". Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
12	П.И. "Ляпки с мячом". Ходьба в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой .	1
13	П.И. "Где мы были мы не скажем". Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
14	П.и.: «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
15	П.и.: «Фигурь», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
16	П.и.: «Светофор», «По сигналу догони».	1
17	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
18	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
19	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	1
20	Метание теннисного мяча .Броски большого мяча различными способами.	1
21	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по гимнастической скамейке с предметами Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
22	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
23	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
24	Упражнения на бег, прыжки, метание с предметами.	1
25	ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	ОРУ с маленькими мячами.	1

44	Передвижение скользящим шагом.Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Л.и"Кто дальше проскользит"	1
45	Спуск с горки.	1
46	Перекаты на матах	1
47	Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.	1
48	Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на полу.	1
49	Перекаты на матах, ползание по матам различными способами	1
50	Равновесие на гимнастической скамейке – стойка на одной ноге руки в стороны.	1
51	Перекаты мячей по гимнастической скамейке.	1
52	Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками.	1
53	Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая нога в сторону, вперед, назад.	1
54	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
55	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
56	Броски мяча в кольцо двумя руками..	1
57	Пионербол. Узнавание волейбольного мяча.	1
58	Игра в паре без сетки (через сетку),	1
59	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, вратарем).	1
60	игры: «Пустое место» «Удочка».Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
61	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1
62	Игры с речевками. Ритмические упражнения	1
63	Подвижные игры с предметами	1
64	Подвижные игры на бег и прыжки.	1
65	Метание мячей на дальность. На самостоятельное изучение.	1
66	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с	1

22	Броски (ловля) мяча в ходьбе.	1
23	Броски (ловля) мяча в беге.	1
24	Метание в цель	1
25	Метание на дальность	1
26	Метание малого мяча с одно шага	1
27	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1
28	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны.	1
29	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поднимание вверх и возвращение в исходное положение.	1
30	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.	1
31	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1
32	Упражнение на сохранение осанки.	1
33	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1
34	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1
35	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
36	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
37	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
38	Одевание и снятие лыж. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1
39	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
40	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд. Чистка лыж от снега.	1
41	П.и. : «Эстафеты на лыжах».	1
42	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
43	Соблюдение последовательности действий при подъеме после	1

65	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
66	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
67	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
68	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	1

7 класс

№ ур. в году	Тема урока	Кол-во часов
1	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
2	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
3	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1
6	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
7	Повороты на месте в разные стороны.	1
8	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
9	Бег в колонне.	1
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
11	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1
12	Бросание мяча из положения сидя.	1
13	Бросание мяча на дальность.	1
14	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
15	Броски (ловля) мяча в ходьбе.	1
16	Броски (ловля) мяча в беге.	1
17	Метание в цель	1
18	Метание на дальность	1
19	Метание малого мяча с одно шага	1
20	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
21	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1

	«Пятнашки».	
54	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1
55	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
56	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1
57	Расхождение на гимнастической скамейке.	1
58	Вис на канате, рейке.	1
59	Перелезание через препятствия.	1
60	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
61	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	1
62	Приседание. Ползание на четвереньках.).	1
63	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
64	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
65	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
66	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.	1
67	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1
68	Подвижные игры на улице.	1

8 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2	Повороты на месте в разные стороны.	1
3	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
4	Бег в колонне.	1
5	Перестроение в колонне, шеренге, на месте и в движении.	1
6	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
7	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
8	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
9	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
10	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
11	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.).	1
12	Бросание мяча из положения сидя.	1
13	Бросание мяча на дальность.	1
14	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
15	Броски (ловля) мяча в ходьбе.	1

51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча по прямой .	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
61	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
62	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
63	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
64	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1
65	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
66	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
67	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
68	Игра в футбол.	1

9 класс

№ ур. в году	Тема урока	Кол-во часов
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2	Повороты на месте в разные стороны.	1
3	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
4	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
5	Бег с изменением темпа и направления движения.	1
6	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
7	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
8	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
9	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
10	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1
11	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
12	Бросание мяча из положения сидя.	1

47	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с ббесшажным на спусках.	
48	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
49	Преодоление подъемов «елочкой».	1
50	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
54	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
55	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
56	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
57	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
58	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Корректирующая гимнастика для стоп.	2
59	Приседание. Ползание на четвереньках).	
60	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1
61	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
62	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1
63	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.	1
64	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	1
65	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
66	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
67	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
68	Игра в футбол.	1

10 класс

№ ур.в году	Тема урока	Кол-Во часов
1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1
2	Повороты на месте в разные стороны.	1
3	Ходьба в колонне по одному, по двое.	1
4	Бег в колонне.	1
5	Перестроение в колонне, шеренге, на месте и в движении.	1
6	ОРУ в движении.	1
7	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1

40	Повороты в движении.	1
41	Повороты с небольшого спуска.	1
42	Выполнение скользящего шага .	1
43	Игра «Кто дальше проскользит»	1
44	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
46	Выполнение бесшажного хода.	1
47	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с бесшажным на спусках.	
48	Преодоление подъемов ступающим шагом , лесенкой .	1
49	Преодоление подъемов «елочкой».	1
50	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
61	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
62	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
63	Прыжки в высоту, глубину.	1
64	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	1
65	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
66	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1
67	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1
68	Игра в футбол.	1

11 класс

№ ур.в году	Тема урока	Коль-Во часов
1	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	1
2	Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1
3	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча	1

	ступающего шага, скользящий шаг. Прокладывание новой лыжни.	
36	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
37	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пятки лыж, вокруг носков лыж, махом.	1
38	Повороты в движении.	1
39	Повороты с небольшого спуска.	1
40	Выполнение скользящего шага.	1
41	Игра «Кто дальше проскользит»	1
42	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
44	Выполнение бесшажного хода.	1
45	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с бесшажным на спусках.	1
46	Преодоление подъемов ступающим шагом, лесенкой.	1
47	Преодоление подъемов «елочкой».	
48	Движение по учебному кругу с преодолением спусков и подъемов.	1
49	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
50	Эстафеты на лыжах.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением. Прыжки в длину с места, с разбега.	1
61	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1
62	Прыжки в высоту, глубину.	1
63	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
64	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
65	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1
66	Прыжки через скакалку.	1
67	ОРУ со скакалками	1
68	Подвижные игры на улице.	1

33	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1
34	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выполнение ступающего шага, скользящий шаг. Прокладывание новой лыжни.	1
36	Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1
37	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом.	1
38	Повороты в движении.	1
39	Повороты с небольшого спуска.	1
40	Выполнение скользящего шага.	1
41	Игра «Кто дальше проскользит»	1
42	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу	1
44	Выполнение бесшажного хода.	1
45	Передвижение по учебному кругу чередуя попеременный двухшажный л/х с бесшажным на спусках.	1
46	Преодоление подъемов ступающим шагом, лесенкой.	1
47	Преодоление подъемов «елочкой».	
48	Движение по учебному кругу с преодолением спусков и подъемов.	1
49	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1
50	Эстафеты на лыжах.	1
51	Игры на лыжах.	1
52	Итоги Л/П. Лыжная прогулка.	1
53	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1
54	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
55	Передача мяча в парах.	1
56	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
57	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Лево, правой.	1
58	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	2
59	Броски мяча в кольцо двумя руками.	
60	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1
61	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
62	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.	1
63	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1
64	Вис на канате, рейке.	1
65	Перелезание через препятствия.	1
66	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1
67	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
68	Отбивание воланаснизу (сверху). Игра в паре.	1

