

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты - Мансийского

автономного округа- Югы

Управление образования администрации Кондинского района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Луговская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На заседании

методического совета

—

Протокол №1

от «30» августа 2023г. г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

—

С.В.Халилова
от «30» августа 2023г. г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

—

Е.О.Ганиярова
Приказ №265
от «30» августа 2023г. г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7б класса

УО вариант 1

пгт. Луговой 2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка.

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

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с 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) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

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

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

Содержание учебного предмета.

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 опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни

человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. 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.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис.

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

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

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

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся**

№	Тема	Кол-во часов	Формируемые представления	Содержание, основные виды учебной деятельности обучающихся
1	2	3	4	5
Гимнастика. (26 часов)				
1	Построения и перестроения.	2	Формировать разновидность строевых упражнений	Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

2	Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.	1	Формировать разновидность упражнений	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
3	Упражнения на дыхание.	1	Сознательное подчинение своей воле ритма и скорости дыхательных движений	Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления.
4	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	2	Формировать разновидность упражнений для укрепления мышц	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.
5	Упражнения, укрепляющие осанку.	2	Формировать разновидность упражнений для укрепления мышц	Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

6	Упражнения для расслабления мышц.	2	Формировать разновидность упражнений для расслабления мышц	Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.
7	Упражнения для развития координации движений.	1	Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях	Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить.

8	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Формирование пространственно-временной координации	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
9	Ходьба в шеренге	2	Увеличение и уменьшение скорости ходьбы	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с.
10	Эстафета	2	Формирование правил передачи эстафеты	Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки).
11	Упражнения с гимнастическими палками.	2	Формировать разновидность упражнений	Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

12	Упражнения со скакалками.	2	Формировать разновидность упражнений	Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.
13	Упражнения с набивными мячами	2	Формировать разновидность упражнений	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.
14	Переноска груза и передача предметов.	1	Формирование выносливости	Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.
15	Лазание	1	Формировать разновидность упражнений	Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

16	Равновесие	1	Формировать разновидность равновесия	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.
17	Опорные прыжки	1	Формировать разновидность опорных прыжков	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.
Легкая атлетика (22 часа)				
18	Ходьба	2	Формировать разновидность ходьбы	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

19	Бег	5	Формировать разновидность бега	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.
20	Беговые упражнения.	5	Формировать разновидность бега	Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.
21	Прыжки.	7	Формировать разновидность прыжков	Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.
22	Метание	3	Формировать разновидность метаний	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.
Лыжная подготовка (28 часов)				

23	Лыжный ход	24	Формировать разнообразность лыжных ходов	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м).
24	Игры на лыжах	4	Формирование спортивного азарта	«Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».
Подвижные игры (11 часов)				
25	Коррекционные игры	5	Развитие и коррекция психофизических функций	Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.
26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6	Формирование ловкости, скорости, выносливости	Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках.
Спортивные игры (15 часов)				
27	Волейбол	9	Формировать разнообразность технику игры в волейбол.	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

28	Баскетбол	6	Формировать разновидность техники игры в баскетбол	Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.
----	-----------	---	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
2	Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
3	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
4	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
5	Тестирование.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
6	Тестирование.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
9	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
10	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
11	Медленный бег до 4 мин.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	
12	Медленный бег до 4 мин.	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru	

13	Встречные эстафеты.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
14	Встречные эстафеты.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
15	Бег 60м с ускорением.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
16	Бег 60м с ускорением.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
17	Метание малого мяча в цель с места.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
18	Метание малого мяча в цель с места.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
19	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
20	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
21	Метание набивного мяча различными способами.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
22	Бег с преодолением препятствий.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
23	Кросс 500-1000м.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
24	Толкание набивного мяча на дальность.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
25	Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
26	Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru

27	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Кувырки назад	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Кувырки назад	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Кувырки вперед слитно	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Кувырки вперед слитно	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Упражнения на гимнастической стенке.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Акробатические упражнения.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Акробатические упражнения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Опорный прыжок.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Опорный прыжок.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лазание и перелезание.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лазание и перелезание.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Полоса препятствий.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Полоса препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Акробатическое соединение	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Акробатическое соединение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Акробатическое соединение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru

	учащихся.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.					
47	Попеременный двухшажный ход.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
48	Попеременный двухшажный ход.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
49	Одновременный двухшажный ход.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
50	Одновременный двухшажный ход	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
51	Одновременный одношажный ход.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
52	Одновременный одношажный ход.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
53	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
54	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
55	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
56	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
57	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200м.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
58	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200м.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
59	Торможение «плугом».	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru

60	Торможение «плугом».	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
61	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
62	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
63	Игры, эстафеты на лыжах.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
64	Игры, эстафеты на лыжах.	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
65	Совершенствование опорного прыжка.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
66	Совершенствование опорного прыжка.	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
67	Акробатические упражнения.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
68	Акробатические упражнения.	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
69	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Остановка в 2 шага.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
70	Ведение мяча с изменением направления.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
71	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
72	Броски мяча в корзину от груди, от плеча.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
73	Игры с элементами баскетбола.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
74	Игры с элементами баскетбола.	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
75	Учебная игра.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru
76	Учебная игра.	1			www.edu.ruwww.school.edu.ru
77	Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	0		www.edu.ruwww.school.edu.ru

78	Бег 60м с различного старта.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
79	Бег 60м с различного старта.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
80	Бег с препятствиями.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
81	Бег с препятствиями.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
82	Тестирование.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
83	Тестирование.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
84	Метание малого мяча в цель с места.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
85	Метание малого мяча в цель с места.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
86	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
87	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
88	Метание набивного мяча различными способами.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
89	Метание набивного мяча различными способами.	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
90	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
91	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
92	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
93	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru
94	Толкание набивного мяча на дальность с места.	1	0			www.edu.ruwww.school.edu.ru
95	Толкание набивного мяча на	1				www.edu.ruwww.school.edu.ru

	дальность с места.					
96	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
97	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
98	Верхняя прямая подача.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
99	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
100	Учебная игра.	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
101	<i>Учебная игра.</i>	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
102	<i>Учебная игра.</i>	1	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
		102	0			

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Методический материал

- Мозговой В.М., Ковалько В.И., Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
- Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классов. М.ВАКО, 2008г. Швайко Л.Г., Легкая атлетика, лыжи, гимнастика, баскетбол. Минск, 2010 г.
- Бондаренко Т.М., Научно-методический журнал «Дефектология», научно-методический журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 2005г.
- Коморов А.В., Физкультурно-оздоровительная работа с детьми Воронеж 2012г. Киселев Г.А.,
- Киселева С.Б., Справочник учителя физической культуры, 2011г.