

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский**  
**район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального**  
**образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской**  
**Республики"**  
**МБОУ Кизнерская сельская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО

**СОГЛАСОВАНО**  
на педсовете

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы

---

Газизова Е.П.  
Протокол №4  
от «29» августа 2024 г.

---

Костина Н.В.  
Протокол №7  
от «30» августа 2024 г.

---

Костина Н.В.  
Приказ №57  
от «30» августа 2024 г.

## **Рабочая программа**

**ПО предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)**

**8 КЛАСС**

**с. Кизнер, 2024 г.**

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре для  
обучающихся ОВЗ  
8 класс**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.10г. №1897.
2. Основной образовательной программы основного общего образования 2020-2021г. Приказ №237 от 31.08.2020г.
3. Авторской программы «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 9-е изд. - М: Просвещение,2021.
4. Учебного плана МБОУ Кизнерская сельская школа
5. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию к реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с ОВЗ. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебнооздоровительных задач.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять 5 задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке. Описание места учебного предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с учебным планом количество часов в неделю, отводимых на изучение физической культуры в 8 классе составляет часа в неделю. Курс физическая культура в 8 классе рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

- Минимальный уровень: - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
  - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях;

- знание основных строевых команд; - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 8 класс**

##### **Теоретические сведения:**

питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика Теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

##### **Практический материал:**

- построения и перестроения (перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными

шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:(основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук. - координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:(ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги 12 вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение. -дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:(углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. -упражнения в расслаблении мышц: (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростносиловых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. - упражнения на осанку:(упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Общеразвивающие упражнения и корректирующие упражнения с предметами: -с гимнастическими палками(подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.

Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. -с большими обручами:(Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. 13 -со скакалками: (скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. -с набивными мячами:(перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад). -переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот). Лазанье и перелезание: (лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с

включением бега, прыжков, равновесия). Равновесие.: (равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). 14 Опорный прыжок:(прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

#### Легкая атлетика

-ходьба: (ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы). -Бег: (медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м). -Прыжки: (прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге). 15 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. -метание: (метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений). Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Спортивные и подвижные игры: Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Волейбол:(Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

#### Лыжная подготовка

. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Баскетбол:( Влияние занятий баскетболом на организм учащихся). 16 Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя

руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

## .КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Виды деятельности
1	Правила безопасности на уроках л/а. Эстафетный бег	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
3	Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование. Входной контроль	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов	Упражнения на развитие координационных способностей
5	Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
6	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Общеразвивающие упражнения
7	Бег на средние дистанции	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
8	Бег 1500 м. - девочки. 2000 м – мальчики. ОРУ	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
9	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков

10	Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
11	ОРУ. Правила использования л\а упражнений для развития выносливости	Общеразвивающие упражнения
12	Бег по пересеченной местности.	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
13	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Упражнения на развитие координационных способностей
15	Передача мяча разными способами на месте.	Упражнения на развитие координационных способностей
16	Личная защита. Учебная игра	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
17	Бросок одной рукой от плеча с места.	Упражнения на развитие координационных способностей
18	Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	Упражнения на развитие координационных способностей
19	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
20	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	Общеразвивающие упражнения
21	Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Упражнения на

	Совершенствовать технику передач мяча.	развитие координационных способностей
22	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
23	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Упражнения на развитие координационных способностей
24	Повторение элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
25	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
26	Игры с элементами волейбола.	Общеразвивающие упражнения
27	Учет по подтягиванию. Итоги четверти.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
29	Кувырки вперед и назад.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
30	Лазанье по канату в три приема.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	Общеразвивающие упражнения
32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в	Упражнения на

	упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	развитие скоростно-силовых качеств, игры
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
34	Лазанье по канату	Общеразвивающие упражнения
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
36	Акробатические упражнения	Упражнения на развитие координационных способностей
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Общеразвивающие упражнения
38	Акробатическая комбинация	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Общеразвивающие упражнения
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в	Упражнение по совершенствованию

	полушпагат.	и закреплению навыков
44	Соединение из 3-4 элементов.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Упражнения на развитие координационных способностей
46	Стойки и передвижение в стойке (м)	Общеразвивающие упражнения
47	Освобождение от захватов (м)	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
48	Элементы единоборства (м)	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Общеразвивающие упражнения
50	Скользкий шаг без палок и с палками	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
51	Попеременный двухшажный ход	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
52	Повороты переступанием в движении	Общеразвивающие упражнения
53	Подъем в гору скользким шагом	Упражнения на развитие координационных способностей
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Упражнение по совершенствованию и закреплению

		навыков
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	Общеразвивающие упражнения
57	Торможение и поворот упором	Упражнения на развитие координационных способностей
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Общеразвивающие упражнения
61	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Общеразвивающие упражнения
64	Коньковый ход. Эстафеты	Упражнения на развитие координационных способностей
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков

66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
67	Коньковый ход.	Общеразвивающие упражнения
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
69	Торможение и поворот упором	Общеразвивающие упражнения
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Игры, упражнения на развитие скоростной способности
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Общеразвивающие упражнения
73	Элементы единоборств.	Общеразвивающие упражнения
74	Стойки и передвижение в стойке.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
75	Захваты рук и туловища.	Общеразвивающие упражнения
76	Захваты рук и туловища.	игры
77	Борьба за предмет(м)	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
78	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Общеразвивающие упражнения

79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Общеразвивающие упражнения
80	Передачи мяча в тройках с перемещением	Упражнения на развитие координационных способностей
81	Броски мяча после ведения.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	Общеразвивающие упражнения
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Общеразвивающие упражнения
84	Учебная игра в баскетбол.	Общеразвивающие упражнения
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
86	Прием мяча снизу после подачи.	Общеразвивающие упражнения
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Общеразвивающие упражнения
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	Общеразвивающие упражнения
90	Игра по упрощенным правилам.	Общеразвивающие упражнения
91	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Итоговая аттестация	Упражнение по совершенствованию и закреплению

		навыков
92	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	Общеразвивающие упражнения
93	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Упражнения на развитие координационных способностей
94	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Общеразвивающие упражнения
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
96	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	Общеразвивающие упражнения
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	Общеразвивающие упражнения
98	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Упражнение по совершенствованию и закреплению навыков
99	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Общеразвивающие упражнения
100	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	Общеразвивающие упражнения
101	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, игры
102	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Подведение итогов	Упражнения на развитие координационных способностей

№	Учебные нормативы	Оценки		
		3	4	5
1	60 м	10,5	9,7	9,2
2	500м	2,40	2,20	2,10
3	1500 м кросс	7,50	7,10	6,25
4	Прыжок в длину с разбега	2,80	3,40	3,60
5	Прыжок в высоту	105	120	125
6	Метание мяча(150 г)	26	34	40
7	Челночный бег4х9м	11,2	9,9	9,6
8	Прыжок в длину с места.	165	190	210
9	Прыжки через скамейку 30 см	40	50	55
10	Поднимание туловища за 30 сек.	18	23	26
11	Подтягивание	3	7	9

Пособие для обучающихся:

- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 8-11 классы. – М.: Просвещение, 2020г.;

Пособие для учителя:

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова-

<https://resh.edu.ru/s>