

Краснодарский край, Славянский район, г. Славянск – на - Кубани
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа №15 г. Славянска – на – Кубани
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 29 августа 2025 года протокол №

Председатель _____ С.Д. Серовая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

III этап обучения, класс - 10 – 12

Количество часов: 306 часов, в неделю 3 часа

10 класс – 102 часа, в неделю 3 часа

11 класс – 102 часа, в неделю 3 часа

12 класс – 102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Ткаченко Елена Владимировна

Программа разработана в соответствии и на основе:

«Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599

«Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026 с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 17 июля 2024г. № 495

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) ГКОУ школы № 15 г. Славянска-на-Кубани

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии и на основе:

- «Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599
- «Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026 с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 17 июля 2024г. № 495
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) ГКОУ школы № 15 г. Славянска-на-Кубани

Программа составлена с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями, их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств. При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Цель изучения адаптивной физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) 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;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Программа физического воспитания обучающихся 10-12 классов коррекционной школы является продолжением программы 5-9 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 16-18 лет.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Адаптивная физическая культура в специальной (коррекционной) школе изучается на протяжении всех лет обучения. Основной формой организации обучения адаптивной физической культуре является урок, который строится на принципах коррекционно-развивающего обучения. Обучающимся с легкой степенью интеллектуальных нарушений даются самые элементарные сведения по адаптивной физической культуре, усвоение которых важно для выработки у обучающихся достаточно осмысленного отношения к предмету. Адаптивная физическая культура способствует физическому, умственному и социальному развитию обучающихся.

Обучение адаптивной физической культуре наиболее действенно при установлении тесной связи между изучением физических упражнений и применением их в жизни. Умения анализировать, работать в группе или проявлять лидерские способности, устойчивость к стрессовым ситуациям, поддержки.

Обучение адаптивной физической культуре обучающихся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у них культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническим действиям и приемам базовых видов спорта.

Нарушения мышления и речи, равно как и всех сторон психики детей с нарушением интеллекта, обуславливают специфику обучения их адаптивной физической культуре. Эта специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

Ведущим коррекционным принципом, объединяющим и организующим все разделы программы по данному предмету, является комплексное воздействие на личность обучающегося с интеллектуальными нарушениями с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков. Приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

При составлении программы учтены принципы преемственности, целостности содержания образования, обеспечивающие наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями. Принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, позволяющие обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Структурно и содержательно программа построена с учётом особенностей познавательной деятельности обучающихся.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области адаптивной физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися усвоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа по адаптивной физической культуре строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения

содержания учебного предмета, преемственность обучения на всех уровнях образования, развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты с учётом возрастных особенностей обучающихся с нарушениями интеллекта в опоре на организационную помощь педагогического работника. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

К личностным базовым учебным действиям, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к выбору профессии.

К коммуникативным базовым учебным действиям относятся следующие умения:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

К регулятивным базовым учебным действиям, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

К познавательным базовым учебным действиям относятся следующие умения:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

-использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и делаются выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с педагогическим работником;

- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Согласно требованиям ФГОС уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с нарушениями интеллекта определяется на момент завершения обучения образовательной организации.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

На реализацию программы по адаптивной физкультуре в 10-12 классах учебным планом предусмотрено 306 часов из расчета 3 часа в неделю. Учебный материал распределен по годам следующим образом:

- 10 класс - 102 часа, 3 часа в неделю
11 класс - 102 часа, 3 часа в неделю
12 класс - 102 часа, 3 часа в неделю

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов): 0 баллов — нет фиксируемой динамики; 1 балл — минимальная динамика; 2 балла — удовлетворительная динамика; 3 балла — значительная динамика.

Предметные:

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающихся с нарушениями интеллекта необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний. Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок,

возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения содержанием предмета «Адаптивная физическая культура» выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как "удовлетворительные", "хорошие", "очень хорошие" (отличные).

В текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«5» - отлично, если обучающиеся верно выполняют свыше 65% задания,

«4» - хорошо - от 51% до 65% задания

«3» - удовлетворительно - от 35% до 50% задания

«2» - неудовлетворительно - выполняют менее 35% задания.

По результатам текущих отметок по предмету выставляется средний балл для 10-12 классов за полугодие и соответственно - за год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-12 класс

Теоретические сведения.

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса зарядки. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

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 (13часов)

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека

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; формирования и укрепления правильной осанки

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие (в стойке, в ходьбе, с доставанием предметов); лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной

дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика (общее количество 39 часов, из них в начале года – 21 час, в конце года – 18 часов на повторение)

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки, бег по дистанции). Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Старт из положения с опорой на одну руку, низкий старт.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (с места; способами «оттолкнув ноги» с короткого разбега). Прыжки в высоту способом «перекат» (подбор разбега). Толкание набивного мяча (с места, со скачка). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Броски набивного мяча.

Подвижные игры по ходу занятий

Практический материал.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол (15 часов)

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую

подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол (15 часов)

Теоретические сведения. Предупреждение травматизма в спортивных играх. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами
Настольный теннис (общее количество 20 часов, из них в начале учебного года-14 часов, в конце – 6 часов на повторение)

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.

Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные игры (прием мяча справа, слева, подачи, тактика игры, отработка разновидностей ударов), парные учебные игры (техника и тактика).

Тактические приемы в парных играх.

В соответствии с Программой воспитания государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 города Славянска-на-Кубани Краснодарского края в тематическом планировании отражены основные направления воспитательной деятельности:

1.Гражданское воспитание:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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;
- любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;
- элементарные представления о своей малой Родине, ее людях, ближайшем окружении и о себе;
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- положительное отношение к своему языку и культуре;
- формирование опыта ролевого взаимодействия в классе, школе, семье;

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважение к защитникам Родины;
- элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях в истории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, края, населенного пункта;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции – «становиться лучше», активности в учебно-игровой, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование нравственных представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», внутренней установки в сознании школьника поступать «хорошо»;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностей; формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- принятие соответствующих возрасту нравственных ценностей на основе российских традиций;
- умение отвечать за свои поступки;
- негативное отношение к нарушениям порядка в классе, дома и на улице, к невыполнению человеком своих обязанностей;

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

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):

- различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- интерес к продуктам художественного творчества;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представление и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости
- различение хороших и плохих поступков, способность признаваться в проступке и анализировать его;
- уважительное отношение к старшим, родителям, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- представления о недопустимости плохих поступков;
 - знание правил этики, культуры речи, недопустимость грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений

5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- мировоззренческие представления, соответствующие современному уровню развития науки и составляющие основу для понимания сущности научной картины мира;
- представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование представлений об основных компонентах культуры и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания, нарушения правил гигиены, правильного питания;
- использование оптимальных двигательных режимов;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;

- осознание ценности жизни, ответственное отношение к своему здоровью, установка на ЗОЖ, осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- сформированность мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- положительное отношение к учебному труду;
- формирование первоначальных представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству близких, товарищей по классу и школе;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- соблюдение порядка на рабочем месте;
- коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

8. Экологическое воспитание:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе, умений безопасного поведения в окружающей среде;
- формирование элементарных природосохраняющих умений и навыков;
- приобретение элементарного опыта природоохранительной деятельности;
- повышение уровня экологической культуры.
- экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/ п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направлен ия воспитател ьной деятель ности
				Личностные	Предметные		
Раздел 1 Легкая атлетика		21	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической	представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,	2,6
1	Требования к выполнению утренней гигиенической	1					

	гимнастики. Составление комплекса зарядки		деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно-й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время	физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); представление о	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; 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 способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их	
2	Т/Б на уроках легкой атлетики Бег на короткие дистанции	1					6
3	Бег на короткие дистанции, старт из положения с опорой на одну руку. Фазы прыжка в длину с разбега	1					6
4	Бег на короткие дистанции с низкого старта.. Прыжки в длину. «Оттолкнув ноги»	1					6
5	Бег на короткие дистанции (стартовый разгон и переход в бег по дистанции). Прыжок в длину	1					3,6
6	Правила судейства в беге. Бег на короткие дистанции. (финиширование).	1					6
7	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Правила судейства в прыжках	1					6
8	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафетный бег (передача палочки). Прыжки в длину.	1					6
9	Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Основы бега по выражу. Толкание набивного мяча с места.	1					6
10	Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат» (подбор разбега).	1					6
11	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту способом «Пережат» .	1					6
12	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат» (подбор разбега). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых	1					6

	мячей в 2-3 цели		шеи: наклоны, повороты, вращение головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, вращение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, прыжковые упражнения. Нормативы включают в себя: челночный бег, бег 30м, 60м, 1000м., прыжки в длину с места, подтягивания, отжимания, подъем туловища из положения лежа, прыжки на скакалке. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.	совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузок и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника); выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;	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.	
13	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
14	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.	1					6
15	Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной скоростью. Игры с метанием.	1					3,6
16	Т/Б на уроках кроссовой подготовки. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Игры с бегом.	1					6
17	Питание и двигательный режим школьника Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом .	1					6
18	Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1					6
19	Бег с преодолением препятствий.. Броски набивного мяча.	1					6
20	Кросс по пересеченной местности. Игры с метанием.	1					6
21	Кросс по пересеченной местности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
Раздел 2 Гимнастика		13					
22	Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные мышечные группы	1	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	-осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -знание правил	Изучение и соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение	6
23	Т/Б на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Упражнения на	1					6,7

	равновесия (стойки)		гимнастики. Практический материал: Строевые упражнения: построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе.	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;	профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;	правила поведения на занятиях по гимнастике. Узнавание значения утренней гимнастики. Понимание и четкое выполнение строевых упражнений.	
24	Правила соревнований по спортивной гимнастике. Упражнения на равновесия (в ходьбе)	1	Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу.	организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности;	спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;	Построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу. Выполнение	6,7
25	Упражнения на равновесия (в ходьбе с доставанием предметов). Упражнения с гимнастическими палками	1	Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным).	и гимнастическим и палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.	физической культуры, игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;	корректирующих и общеразвивающих упражнений без предметов, 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.	6,7
26	Упражнения с большими мячами. Построения и перестроения. Лазания и перелазания.	1	Лазание в стороны, с подниманием вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. Так же подтягивание на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические упражнения на равновесие, перепрыгивание через скамейку, запрыгивание	и гимнастическим и палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.	и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности;	упражнения на прыжок. Опорный прыжок.	6
27	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лазания, перелазания. Опорный прыжок.	1	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	и особенностями физического развития и физической подготовленности;	отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;	Лазания, перелазания. Опорный прыжок.	6
28	Причины нарушения осанки. Опорный прыжок. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	и особенностями физического развития и физической подготовленности;	усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	6
29	Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок	1	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	и особенностями физического развития и физической подготовленности;	участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	6
30	Построения и перестроения. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	и особенностями физического развития и физической подготовленности;	-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	6
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки	1	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	и особенностями физического развития и физической подготовленности;	ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	6
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	1	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	и особенностями физического развития и физической подготовленности;	-размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация	Упражнения на формировании и укрепления правильной осанки.	6

	точности движений. Переноска грузов и передача предметов		попеременно ногами, запрыгивание	спорные проблемы на основе	отдыха и досуга с использованием средств	же подтягивание на гимнастической стенке,	
33	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на дыхание	1	вдоль скамейки, запрыгивание двумя ногами на скамейку. Выполнение опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:	уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;	-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;	поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений:	3,6
34	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	1					3,6
Раздел 3 Настольный теннис		14	Теоретические сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные	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; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие	Знание и использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением).	3,6
35	Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)	1					3,6
36	Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи	1					3,6
37	Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи. Тактика игры.	1					6
38	Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6
39	Разновидности ударов (теория). Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6
40	Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6

41	Парные игры (теория). Правила соревнований. Учебные игры	1	играх. Разминка теннисиста.	мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) ; 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	Знакомство с ударами: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Овладение основами тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций.	3,6
42	Техника и тактика парной игры. Учебные игры	1	Контрольные испытания				3,6
43	Повторение разновидностей ударов. Парные учебные игры	1	Парные игры. Правила соревнований.				3,6
44	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1	Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.				3,6
45	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1	Практический материал. Одиночные и парные учебные игры.				6
46	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Тактические приемы в парных играх.				3,6
47	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Разминка теннисиста.				6
48	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Контрольные испытания				6
Раздел 4 Спортивные игры «Волейбол»		15	Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессиональную трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и их осознанное применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с	Спортивная игра волейбол. Изучать технику безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Просмотреть работы судей игры в волейбол. Понимать права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при	3,6
49	Предупреждение травматизма в спортивных играх. Стойка и перемещения волейболиста.	1					3,6
50	. Стойка и перемещения волейболиста. Наказания при нарушениях правил игры. Учебная игра «Волейбол»	1					
51	Судейство игры, соревнований. Передача в/б мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1	Практический материал. Стойка и				

52	Оформление заявок на участие в соревнованиях Передача в/б мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».	1	перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к	заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 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. Представления о физической	игре в волейбол. Изучать приемы и передачи мяча снизу и сверху. Выполнять ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча над собой; выполнение верхних передач над собой и нижних; чередование передач; отбивание мяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ в парах. Передачи мяча от груди; из-за головы; снизу; с боку одной рукой; отбивание верхних и нижних подач; чередование подач в парах; бросок над собой и передача; разыгрывание мяча в два и три паса. Выполнять упражнения: 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. Оттачивание верхней прямой передачи мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Играть в учебные игры, подводящие к игре в волейбол: «Светофор», «Кто больше»	3,6
53	Волейбол и Специальная Олимпиада Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				6
54	Передача мяча снизу двумя руками в парах после перемещения. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.				6
55	Передача мяча снизу двумя руками в парах на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».	1	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».				6
56	Верхняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				6
57	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.				6
58	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				6
59	Многократный прием мяча сверху. Наказания при нарушении правил игры	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.				6
60	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от сетки. Учебная игра				6
61	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от сетки. Учебная игра	1					6

	«Волейбол».		мячами	занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазання и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.		
62	Многочисленный прием мяча снизу Блокирование нападающего удара	1					6
63	Блокирование нападающего удара. Многоскоки.	1					6
Раздел 4 Спортивные игры «Баскетбол»		15	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-	Выполнение упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные с движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от грудки в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от грудки. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—	3,6
64	Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма.. Эстафеты с ведением мяча.	1					
65	Санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1					6
66	Упрощенные правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с обводкой условных противников.	1					3,6
67	Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил Ловля мяча двумя руками на месте на уровне грудки. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди.. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной				2,6
68	Предупреждение травматизма. Бросок	1					3,6

	мяча в корзину в движении снизу от груди.. Подбор отскочившего от щита мяча. Подвижные игры на основе баскетбола.		расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно	спортивных мероприятиях посильной помощью и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 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. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Выполнение упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	
69	Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди.	1					6
70	Ведение мяча одной рукой с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди. Подбор мяча, отскочившего от щита.	1					6
71	Выпрыгивание вверх с доставанием предметов. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
72	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Захват и выбивание мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
73	Штрафной бросок. Подбор отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
74	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
75	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой (учет). Тактические приемы атакующего против защитника. Игра «Баскетбол».	1					6
76	Передача мяча в парах с продвижением вперед. Бросок мяча одной рукой от плеча	1					6

	в движении..			важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.			
77	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.. Подбор отскочившего от щита мяча. Игра «Баскетбол».	1					6
78	Тактические приемы атакующего против защитника. Зонная защита.	1					6
Раздел 5 Настольный теннис (повторение)		6	Теоретические сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.	соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами; определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях;-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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	Освоение техники подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением). Знакомство с ударами: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой одиночных игр. Игра в защите. Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	
79	Разновидности ударов. Парные учебные игры.	1					3,6
80	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					6
68 1	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					3,6
82	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					3,6
83	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6
84	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6
Раздел 6 Легкая атлетика (повторение)		18	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. <u>Практический материал:</u>	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) ;выполнение основных	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;	3,6
85	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту способом «Пережат»	1					
86	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат» (подбор разбега). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
87	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
88	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Толкание	1					6

	набивного мяча весом со скачка.		Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. 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 прыжки в длину (способами «Согнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. ОРУ (общеразвивающие упражнения) выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, вращение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, прыжковые упражнения. Нормативы включают в себя: челночный бег, бег 30м, 1000м., прыжки в длину с места, подтягивания, отжимания, подъем	составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение	двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	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 помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 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	6
89	Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом	1					6
90	Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Игры с метанием и ловлей мяча	1					6
91	Бег на средние дистанции. Игры с переноской грузов	1					6
92	Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча	1					6
93	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1					6
94	Бег на средние дистанции. Игры по выбору	1					6
95	Метание нескольких малых мячей в цель Толкание набивного мяча весом кг со скачка.	1					6
96	Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной скоростью. Игры с прыжками..	1					6
97	Эстафетный бег (передача палочки). Метания в цель	1					6
98	Эстафетный бег	1					6
99	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с прыжками.	1					6
100	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом	1					6
101	Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)	1					6

10 2	Бег на короткие дистанции (финиширование)	1	туловища из положения, лежа, прыжки на скакалке. 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.	передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	6
	Итого за год:	102					

11 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		
Раздел 1 Легкая атлетика		21	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.	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания	представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и их применение; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня	2,6

7	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Правила судейства в прыжках	1	скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по Прыжки в длину (способами «Согнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат» <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. ОРУ (общеразвивающие упражнения) выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами. Упражнения входящие в ОРУ: упражнения для шеи: наклоны, повороты, вращение головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, вращение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, прыжковые упражнения. Нормативы включают в себя: челночный бег, бег 30м, 60м, 1000м., прыжки в длину с места, подтягивания,	занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным	физическими упражнениями; использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического	(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 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-	6
8	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафетный бег (передача палочки). Прыжки в длину.	1					6
9	Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Основы бега по выражу. Толкание набивного мяча с места.	1					6
10	Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).	1					6
11	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту способом «Перекат» .	1					6
12	Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
13	Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
14	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.	1					6
15	Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной скоростью. Игры с метанием.	1					3,6
16	Т/Б на уроках кроссовой подготовки. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Игры с бегом.	1					6
17	Питание и двигательный режим	1					6

	школьника Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом .		отжимания, подъем туловища из положения, лежа, прыжки на скакалке. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.	соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	работника); выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;	спортивных мероприятиях.	
18	Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1					6
19	Бег с преодолением препятствий.. Броски набивного мяча.	1	Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.				6
20	Кросс по пересеченной местности. Игры с метанием.	1	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.				6
21	Кросс по пересеченной местности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
Раздел 2 Гимнастика		13	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Строевые упражнения: построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу. Упражнения с предметами: с гимнастическим и палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным	-осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; -выполнение усвоенных	Изучение и соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение правил поведения на занятиях по гимнастике. Узнавание значения утренней гимнастики. Понимание и четкое выполнение строевых упражнений. Построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу. Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений без предметов, упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц	
22	Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные мышечные группы	1					6
23	Т/Б на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Упражнения на равновесия (стойки)	1					6,7
24	Правила соревнований по спортивной гимнастике. Упражнения на равновесия (в ходьбе)	1					6,7
25	Упражнения на равновесия (в ходьбе с доставанием предметов). Упражнения с гимнастическими палками	1					6
26	Упражнения с большими мячами. Построения и перестроения. Лазания и перелазания.	1					6
27	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лазания, перелазания. Опорный прыжок.	1					6

28	Причины нарушения осанки. Опорный прыжок . Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.	1	Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с подниманием вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. Так же подтягивание на гимнастической стенке, поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические упражнения на равновесие, перепрыгивание через скамейку, запрыгивание попеременно ногами, запрыгивание вдоль скамейки, запрыгивание двумя ногами на скамейку. Выполнение опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:	и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при	акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); -участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; -размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;	шей; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Выполнение по показу учителя упражнений с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Понимать различие между динамическими и статическими упражнениями. Отработка навыков лазания по гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с подниманием вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. И перелезанием. Так же подтягивание на гимнастической стенке, поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности	6
29	Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок	1					6
30	Построения и перестроения. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.	1					6
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки	1					6
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов	1					6
33	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на дыхание	1					3,6
34	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	1					3,6

				разнообразных формах движения и передвижений;	-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;	движений:	
Раздел 3 Настольный теннис		14	Теоретические сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	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; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 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	Знание и использование основных положений теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Знакомство с ударами: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего	3,6 6 6 6 6 6 3,6 3,6 3,6 6 3,6 6
35	Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)	1					
36	Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Поддачи	1					6
37	Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Поддачи. Тактика игры.	1					6
38	Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6
39	Разновидности ударов (теория). Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6
40	Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6
41	Парные игры (теория). Правила соревнований. Учебные игры	1					3,6
42	Техника и тактика парной игры. Учебные игры	1					3,6
43	Повторение разновидностей ударов. Парные учебные игры	1					3,6
44	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					3,6
45	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					6
46	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					3,6
47	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6

48	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Контрольные испытания	подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;	обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	соперника. Овладение основами тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций.	6
Раздел 4 Спортивные игры «Волейбол»		15	Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессиональную-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно включаться в совместные	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях с помощью и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;	Спортивная игра волейбол. Изучать технику безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Просмотреть работы судей игры в волейбол. Понимать права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Изучать приемы и передачи мяча снизу и сверху. Выполнять ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча над собой; выполнение верхних передач над собой и нижних; чередование передач; отбивание мяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ в парах. Передачи мяча от груди; из-за головы; снизу; с боку одной рукой; отбивание верхних и нижних подач; чередование подач в парах; бросок над собой и передача; разыгрывание мяча	3,6 3,6 3,6 3,6 6 6 6
49	Предупреждение травматизма в спортивных игра. Стойка и перемещения волейболиста.	1					
50	. Стойка и перемещения волейболиста. Наказания при нарушениях правил игры. Учебная игра «Волейбол»	1					
51	Судейство игры, соревнований. Передача в/б мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1					
52	Оформление заявок на участие в соревнованиях Передача в/б мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».	1					
53	Волейбол и Специальная Олимпиада Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1					
54	Передача мяча снизу двумя руками в парах после перемещения. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1					
55	Передача мяча снизу двумя руками в	1					

	парах на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».		Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многогоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами	физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	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. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	в два и три паса. Выполнять упражнения: 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; многогоскоки. Оттачивание верхней прямой передачи мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Играть в учебные игры, подводящие к игре в волейбол: «Светофор», «Кто больше»	6
56	Верхняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1					
57	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».	1					
58	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».	1					
59	Многократный прием мяча сверху. Наказание при нарушении правил игры	1					
60	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».	1					
61	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от сетки. Учебная игра «Волейбол».	1					
62	Многократный прием мяча снизу Блокирование нападающего удара	1					
63	Блокирование нападающего удара. Многогоскоки.	1					
Раздел 4 Спортивные игры «Баскетбол»		15	Упражнения для развития мышц	-владение знаниями об особенностях	Представления о физической	Выполнение упражнения для	

64	Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма.. Эстафеты с ведением мяча.	1	кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).	индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на	культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.	3,6
65	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. 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); Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с			Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	6
66	Упрощенные правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с обводкой условных противников.	1					3,6
67	Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди.. Учебная игра по упрощенным правилам	1					2,6
68	Предупреждение травматизма. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди.. Подбор отскочившего от щита мяча. Подвижные игры на основе баскетбола.	1					3,6
69	Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди.	1					6
70	Ведение мяча одной рукой с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди. Подбор мяча, отскочившего от щита.	1					6
71	Выпрыгивание вверх с доставанием предметов. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Учебная	1					6

	игра по упрощенным правилам		последующим ведением и остановкой.	основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	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. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	упражнениях. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	
72	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Захват и выбивание мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).	-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.			6
73	Штрафной бросок. Подбор отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).				6
74	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.				6
75	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой (учет). Тактические приемы атакующего против защитника. Игра «Баскетбол».	1					6
76	Передача мяча в парах с продвижением вперед. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении..	1					6
77	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.. Подбор отскочившего от щита мяча. Игра «Баскетбол».	1					6
78	Тактические приемы атакующего против защитника. Зонная защита.	1					6
Раздел 5 Настольный теннис (повторение)		6	Теоретические сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила	соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами; определение нравственного аспекта собственном поведении и поведении других людей,	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки	Освоение техники подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением). Знакомство с	
79	Разновидности ударов. Парные учебные игры.	1					3,6
80	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					3,6
81	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					3,6

82	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.	ориентировка в социальных ролях;-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;	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	ударами: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой одиночных игр. Игра в защите. Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	3,6
83	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6
84	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6
Раздел 6 Легкая атлетика (повторение)		18	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. <u>Практический материал:</u> <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. <i>Бег.</i> 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 Прыжки в длину (способами «Согнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умениями предупреждать конфликтные ситуации во время совместных	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях с помощью и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;	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; 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	3,6
85	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту способом «Пережат»	1					6
86	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат» (подбор разбега). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
87	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
88	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Толкание набивного мяча весом со скачка.	1					6
89	Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом	1					6
90	Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Игры с метанием и ловлей мяча	1					6
91	Бег на средние дистанции. Игры с переноской грузов	1					6
92	Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча	1					6
93	Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Практическая значимость развития физических качеств	1					6

	средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.		«перекат» <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. ОРУ (общеразвивающие упражнения) выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами. Упражнения входящие в ОРУ: упражнения для шеи: наклоны, повороты, вращение головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, вращение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, прыжковые упражнения. Нормативы включают в себя: челночный бег, бег 30м, 1000м., прыжки в длину с места,	занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	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 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.	
94	Бег на средние дистанции. Игры по выбору	1					6
95	Метание нескольких малых мячей в цель Толкание набивного мяча весом кг со скачка.	1					6
96	Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной скоростью. Игры с прыжками..	1					6
97	Эстафетный бег (передача палочки). Метания в цель	1					6
98	Эстафетный бег	1					6
99	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с прыжками.	1					6
100	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом	1					6
101	Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)	1					6
102	Бег на короткие дистанции (финиширование)	1					6
Итого за год:		102					

12 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		

Раздел 1 Легкая атлетика		21	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 легкоатлетическ их эстафетах.	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и	представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей	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 их применение; 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 способов использования различного	
1	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса зарядки	1					2,6
2	Т/Б на уроках легкой атлетики Бег на короткие дистанции	1					6
3	Бег на короткие дистанции, старт из положения с опорой на одну руку. Фазы прыжка в длину с разбега	1					6
4	Бег на короткие дистанции с низкого старта.. Прыжки в длину. «Оттолкнув ноги»	1					6
5	Бег на короткие дистанции (стартовый разгон и переход в бег по дистанции). Прыжок в длину	1	<u>Практический материал:</u> <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. <i>Бег.</i> 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 прыжки в длину				3,6
6	Правила судейства в беге. Бег на короткие дистанции. (финиширование).	1					6
7	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Правила судейства в прыжках	1					6
8	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафетный бег (передача палочки). Прыжки в длину.	1					6
9	Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Основы бега по выражу. Толкание набивного мяча с места.	1					6
10	Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).	1					6
11	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту способом «Перекат» .	1					6

12	Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	поворотами, хлопками, прыжками, парами. Упражнения входящие в ОРУ: упражнения для шеи: наклоны, повороты, вращение головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты.	проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузок и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника); выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;	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.	6
13	Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
14	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.	1					6
15	Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной скоростью. Игры с метанием.	1					3,6
16	Т/Б на уроках кроссовой подготовки. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Игры с бегом.	1					6
17	Питание и двигательный режим школьника Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом .	1					6
18	Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1					6
19	Бег с преодолением препятствий.. Броски набивного мяча.	1					6
20	Кросс по пересеченной местности. Игры с метанием.	1					6
21	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Кросс по пересеченной местности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6

Раздел 2 Гимнастика		13					
22	Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные мышечные группы	1	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Строевые упражнения: построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу. Упражнения с предметами: с гимнастическим и палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с подниманием вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. Так же подтягивание на гимнастической стенке, поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно-й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;	-осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; -выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); -участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; -размещение спортивных снарядов при организации и проведении	Изучение и соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение правил поведения на занятиях по гимнастике. Узнавание значения утренней гимнастики. Понимание и четкое выполнение строевых упражнений. Построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу. Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений без предметов, 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. Выполнение по показу учителя упражнений с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Понимать различие между динамическими и статическими упражнениями. Отработка навыков лазания по гимнастической стенке: лазанье	6
23	Т/Б на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Упражнения на равновесия (стойки)	1					6
24	Правила соревнований по спортивной гимнастике. Упражнения на равновесия (в ходьбе)	1					6,7
25	Упражнения на равновесия (в ходьбе с доставанием предметов). Упражнения с гимнастическими палками	1					6,7
26	Упражнения с большими мячами. Построения и перестроения. Лазания и перелазания.	1					6
27	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лазания, перелазания. Опорный прыжок.	1					6
28	Причины нарушения осанки. Опорный прыжок. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.	1					6
29	Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок	1					6
30	Построения и перестроения. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.	1					6
31	Упражнения для развития пространственно-	1					6

	временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки		пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические	-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;	подвижных и спортивных игр- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; -	вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с поднимание вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. И перелезанием. Так же подтягивание на гимнастической стенке, поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений:	
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов	1	упражнения на равновесие, перепрыгивание через скамейку, запрыгивание попеременно ногами, запрыгивание вдоль скамейки, запрыгивание двумя ногами на скамейку. Выполнение опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:				6
33	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на дыхание	1					3,6
34	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	1					3,6
Раздел 3 Настольный теннис		14	Теоретические сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический	-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно	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;	Знание и использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	
35	Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)	1					3,6
36	Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Поддачи	1					3, 6
37	Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Поддачи. Тактика игры.	1					6
38	Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры	1					6

39	Разновидности ударов (теория). Одиночные учебные игры. Тактика игры	1	материал. Одиночные и парные учебные игры.	й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 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	Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Знакомство с ударами: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске. Овладение тактикой одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. Овладение основами тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций.	6
40	Одиночные учебные игры. Тактика игры	1	Тактические приемы в парных играх.				6
41	Парные игры (теория). Правила соревнований. Учебные игры	1	Разминка теннисиста.				3,6
42	Техника и тактика парной игры. Учебные игры	1	Контрольные испытания				3,6
43	Повторение разновидностей ударов. Парные учебные игры	1	Парные игры. Правила соревнований.				3,6
44	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1	Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.				3,6
45	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1	Практический материал. Одиночные и парные учебные игры.				6
46	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Тактические приемы в парных играх.				3,6
47	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Разминка теннисиста.				6
48	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1	Контрольные испытания				6
Раздел 4 Спортивные игры «Волейбол»		15	Наказания при нарушении правил игры.	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической	Спортивная игра волейбол. Изучать технику безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	3,6
49	Предупреждение травматизма в спортивных играх. Стойка и перемещения волейболиста.	1	Влияние занятий по волейболу на профессиональную трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.				
50	. Стойка и перемещения волейболиста. Наказания при нарушениях правил игры. Учебная игра	1	Оформление заявок на участие в соревнованиях.				

	«Волейбол»		Волейбол и Специальная Олимпиада.	и знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности и;	культуры и осознанное их применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	Просмотреть работы судей игры в волейбол. Понимать права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Изучать приемы и передачи мяча снизу и сверху. Выполнять ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча над собой; выполнение верхних передач над собой и нижних; чередование передач; отбивание мяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ в парах. Передачи мяча от груди; из-за головы; снизу; с боку одной рукой; отбивание верхних и нижних подач; чередование подач в парах; бросок над собой и передача; разыгрывание мяча в два и три паса. Выполнять упражнения: 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. Оттачивание верхней прямой передачи мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Играть в учебные игры, подводящие к игре в волейбол: «Светофор», «Кто больше»	
51	Судейство игры, соревнований. Передача в/б мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1	Практический материал.	-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно и деятельности;	и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 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		3,6
52	Оформление заявок на участие в соревнованиях. Передача в/б мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».	1	Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Многоскоки.. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений			3,6
53	Волейбол и Специальная Олимпиада Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений			6
54	Передача мяча снизу двумя руками в парах после перемещения. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				6
55	Передача мяча снизу двумя руками в парах на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».	1	Многоскоки.. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				6
56	Верхняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.				6
57	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				6
58	Прием и передача мяча сверху и снизу над собой.. Учебная игра «Волейбол».	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.				6
59	Многократный прием мяча сверху. Наказания при нарушении правил игры	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.				6
60	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная				6

	игра «Волейбол».		руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;	техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.		
61	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от сетки. Учебная игра «Волейбол».	1				6	
62	Многочисленный прием мяча снизу Блокирование нападающего удара	1				6	
63	Блокирование нападающего удара. Многооскоки.	1				6	
Раздел 4 Спортивные игры «Баскетбол»		15	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными и особенностями физического развития и физической подготовленности и; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях с помощью и поддержки сверстникам в	Выполнение упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.	3,6
64	Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма.. Эстафеты с ведением мяча.	1					
65	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1				6	
66	Упрощенные правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с обводкой условных противников.	1				3,6	
67	Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди.. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной постановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч);			2,6	
68	Предупреждение травматизма. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди.. Подбор отскочившего от щита мяча. Подвижные игры на	1				3,6	

	основе баскетбола.		Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 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. Представления о культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	сверху с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Выполнение упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	
69	Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди.	1					6
70	Ведение мяча одной рукой с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди. Подбор мяча, отскочившего от щита.	1					6
71	Выпрыгивание вверх с доставанием предметов. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
72	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Захват и выбивание мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
73	Штрафной бросок. Подбор отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
74	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	1					6
75	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой (учет). Тактические приемы атакующего против защитника. Игра «Баскетбол».	1					6
76	Передача мяча в парах с продвижением вперед. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении..	1					6
77	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.. Подбор отскочившего от щита мяча. Игра	1					6

	«Баскетбол».			различных изменяющихся внешних условиях.			
78	Тактические приемы атакующего против защитника. Зонная защита.	1					6
Раздел 5 Настольный теннис (повторение)		6	Теоретические сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.	соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами; определение нравственного аспекта в собственном поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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	Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Знакомство с ударами: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой одиночных игр. Игра в защите. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	3,6
79	Разновидности ударов. Парные учебные игры.	1					3,6
80	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					
81	Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра	1					
82	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					3,6
83	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6
84	Тактические приемы парной игры. Учебная игра	1					6
Раздел 6 Легкая атлетика (повторение)		18	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 легкоатлетическ их эстафетах. <u>Практический материал:</u> <u>Ходьба.</u> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением;	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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,	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; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки	3,6
85	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту способом «Пережат»	1					6
86	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат» (подбор разбега). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					
87	Прыжок в высоту с разбега способом «Пережат. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1					6
88	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Толкание набивного мяча весом со скачка.	1					6
89	Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча	1					6

	весом		преодолением препятствий и т. п. <i>Бег.</i> 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	индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; -владение навыками выполнения жизненно	прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	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 способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	
90	Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Игры с метанием и ловлей мяча	1					6
91	Бег на средние дистанции. Игры с переноской грузов	1					6
92	Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча	1					6
93	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1					6
94	Бег на средние дистанции. Игры по выбору	1					6
95	Метание нескольких малых мячей в цель Толкание набивного мяча весом кг со скачка.	1					6
96	Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной скоростью. Игры прыжками..	1					6
97	Эстафетный бег (передача палочки). Метания в цель	1					6
98	Эстафетный бег	1					6
99	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с прыжками.	1					6
100	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом	1					6
101	Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)	1					6
102	Бег на короткие дистанции (финиширование)	1					6

			включают в себя: челночный бег, бег 30м, 1000м., прыжки в длину с места,	важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
	Итого за год:	102					

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) ГКОУ школы № 15 г. Славянска-на-Кубани

2. Интернет ресурсы:

Методическое пособие. [Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ОВЗ.pdf \(eduportal44.ru\)](#)

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с [ЭБС Лань \(lanbook.com\)](#)

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во
Козел гимнастический	2 шт.
Мостик гимнастический	2 шт.
Стенка гимнастическая	1 шт.
Скамейка гимнастическая	5шт.
Мячи: мяч малый (теннисный)	12 шт.
мяч малый (резиновый)	2 шт.
мяч волейбольный	12 шт.
мяч баскетбольный	12 шт.
мяч футбольный	2 шт.
мяч для метания 150 гр.	10 шт.
Мат гимнастический	7 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.
Обруч металлический	10 шт.
Стойки, планка для прыжков в высоту	комплект
Конь гимнастический	1 шт.
Канат для лазания	1шт.
Канат для перетягивания	2 шт.
Фишки	12 шт.
Бревно напольное	1шт.

Коврики гимнастические	13 шт.
Дорожка (разметка) для прыжков в длину с места	1 шт.
Скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости	1 шт.
Мяч для занятий ЛФК (фитбол)	7 шт
Балансировочный диск	1 шт
Мячики для рук различной жесткости (диаметр 9 см.)	12 шт
Терапевтическая лента-эспандер различной жесткости (набор)	1 шт.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
естественно-математического цикла
ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани
От 27 августа 2025 года №1


подпись Зарубицкая Н. Л.
Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР


подпись Глазунова А.А.
Ф.И.О

28 августа 2025 года