

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 30 августа 2024 года протокол № 1

Председатель

С.Д. Серова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

класс 5 – 9 классы, II этап

Количество часов 510 часов, в неделю 3 часа

5 класс – 102 часов в год, 3 часа в неделю,

6 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

7 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

8 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

9 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Учитель: Власенко Влада Андреевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ 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 24.11.2022 г. №1026, с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024г. № 495.

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ школы №15 г. Славянска – на – Кубани

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

Рабочая программа разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ 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 24.11.2022 г. №1026 (далее – ФАООП УО), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024г. № 495.

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.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается:

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I—IV 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 возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Предмет «Адаптивная физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок образования: формирование здорового образа жизни; формировании двигательных умений и качеств; способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании обучающихся.

Содержание предмета направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При составлении программы учтены дифференцированный и деятельностный подходы, обеспечивающие разнообразие содержания, организацию доступной предметно-практической и учебной деятельности, прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность самостоятельного продвижения в усвоении программного материала, придание результатам образования социально-значимого и личностно-значимого характера, существенное повышение мотивации и интереса к учению.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении

У обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) даются самые элементарные сведения по физической культуре, усвоение которых важно для выработки у обучающихся достаточно осмысленного отношения к предмету. Владение элементарными знаниями задач и значения физкультуры, прежде всего, содействует вовлечению обучающихся к спорту и здоровому образу жизни, коррекцию двигательных навыков и умений. Адаптивная физическая культура способствует

физическому, умственному и социальному развитию умственно отсталых школьников.

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

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

Так же следует отметить обучающихся, которые обучающихся по адаптивной основной общеобразовательной программе с учетом психофизических особенностей с РАС и НОДА. НОДА подразумевает обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. У обучающихся с РАС нарушена моторика, координация, социализация со сверстниками и взрослыми, речевые возможности, восприятие обучающего материала. Все это учитывается при работе на уроках адаптивной физической культуры.

Программа строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания учебного предмета. Преимуществом 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в опоре на организационную помощь педагогического работника. Для этого определены функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности обучающихся, определены связи базовых учебных действий с содержанием учебной программы.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у обучающегося положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД

выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с действующим в образовательной организации «Положением об оценивании знаний, умении, навыков обучающихся» результаты продвижения обучающихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов).

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Согласно учебному плану предмета «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Изучение учебного предмета рассчитано на 5 лет, с 5 по 9 классы по 3 часа в неделю, всего 510 часов. Учебный материал распределен по годам следующим образом:

5 класс – 102 часов в год, 3 часа в неделю,

6 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

7 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

8 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

9 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичных для данного учебного предмета, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы .

Минимальный уровень:

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

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

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

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

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви

в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила,

быстрота, выносливость, гибкость, координация;

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

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

Теоретические сведения.

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Раздел № 1 (17 часов)

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

Раздел № 2 (41 час)

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Раздел № 3 (11 часов)

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

Раздел № 4 (33 часа)

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

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

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

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;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 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 обучающихся 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;
- укрепление доверия к другим людям, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- 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 обучающихся 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;
- представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», касающихся жизни в семье и в обществе;
- 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 обучающихся (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 педагогическими работниками, 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;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- 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 сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде;
- формирование элементарных природосберегающих умений и навыков;
- приобретение элементарного опыта природоохранительной деятельности;
- экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- повышение уровня экологической культуры;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ, КОЛЛИЧЕСТВОМ ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 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 Гимнастика	17					

1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Построения и перестроения.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <u>Практический материал:</u> 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. <u>Корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов:</u> упражнения на дыхании; 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. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение опорного прыжка. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользу ю социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому родному краю и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в различных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	Изучение и соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение правила 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 шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. упражнений с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Понимать различие между динамическими и статическими	6 6 3,6 6 6,7 6 5,6 6 6 6 6 6 6 6 6 6,7
2	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения на дыхание. Упражнения на фитболах.	1					6
3	Значение утренней гимнастики. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев с использованием мяча медицинского с утяжелением.	1					6
4	Упражнения на укрепление и расслабление мышц шеи. Упражнения с эспандерами.	1					6
5	Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп.	1					6,7
6	Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.	1					6
7	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1					5,6
8	Упражнения с гимнастическими палками.	1					6
9	Упражнения с обручами. Ходьба по массажной дорожке.	1					6
10	Упражнения с набивными мячами. Игра в перетягивание веревочки.	1					6
11	Упражнения на равновесие. Ходьба по бордюру балансиру.	1					6
12	Упражнения с гантелями.	1					6
13	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1					6
14	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					6
15	Переноска грузов и передача предметов.	1					6
16	Лазанье и перелезание. Опорный прыжок.	1					6
17	Опорный прыжок.	1					6,7

						упражнениями.	
	Раздел № 2 Легкая атлетика	41					
18	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с различным положением рук.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Личная гигиена. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследию родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;	Изучение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Различать подходящую для занятий спортивную форму и обувь. Выполнять необходимые правила личной гигиены. Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Узнавать и понимать техника безопасности при прыжках в длину. Изучить фазы прыжка в высоту с разбега. Выполнить подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучение техники безопасности при выполнении прыжков в высоту. Узнавать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Выполнение упражнений в ходьбе с методическими указаниями учителя: на носках, пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным	6,7
19	Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе. Прыжки в длину с места.	1					6
20	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Ходьба с изменением направления. Прыжки в высоту.	1					6
21	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с преодолением препятствий.	1	<u>Практический материал:</u> Ходьба: с изменением направления, с различным положением рук, постановкой ног, различным темпе. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах, на прямых ногах, многоскоки, перебаты с пятки на носок, бег колесом. <u>Бег</u> с различным темпом, с остановками, различным направлением, ускорением, из разных исходных положений. Прыжки. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту способом «перекат».				6
22	Правила судейства по бегу. Медленный бег.	1					6
23	Бег с варьированием скорости.	1					6
24	Скоростной бег.	1					6
25	Бег с равномерной скоростью.	1					6
26	Бег на короткие дистанции.	1					6
27	Бег на средние дистанции.	1					6
28	Челночный бег.	1					6
29	Бег с преодолением препятствий.	1					6
30	Кроссовый бег.	1					6
31	Эстафетный бег.	1					6
32	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	1					6
33	Правила судейства по прыжкам.	1					6,7
34	Прыжки на двух ногах. Прыжки поочередно на каждой ноге.	1	Метание: с места, полушага, с разбега. Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди, на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель.				6
35	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1					6
36	Прыжки в длину с места.	1					6
37	Прыжки через скакалку.	1					6

38	Выпрыгивания из приседа и полного приседа.	1	остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.		адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;	шагом; с разным положением или движением рук.	6
39	Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги».	1					6
40	Прыжки в заданные ориентиры.	1					6
41	Подскоки. Выпрыгивания в высоту.	1					6,7
42	Прыжки в длину способом «Перешагивание».	1					6
43	Эстафеты с прыжками.	1					6
44	Прыжки в высоту способом «Пережат».	1					6
45	Правила судейства по метанию. Броски мяча одной рукой с места.	1					6
46	Обучение захвату мяча и положению тела при метании с места.	1					6
47	Разработка рук перед метанием. Метание теннисного мяча.	1					6
48	Метание малого мяча.	1					6
49	Метание малого мяча на дальность.	1					6
50	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1					6
51	Броски мяча в баскетбольный щит с разного расстояния.	1					6
52	Метание мяча в вертикальную цель.	1					6
53	Метание мяча в лежащий обруч.	1					6
54	Броски мяча в заданные точки по сигналу.	1					6
55	Метание мяча на точность.	1					6
56	Метание в движущую цель.	1					6
57	Метание мяча.	1	6				
58	Метание малого мяча.	1	6				
Раздел № 3 Подвижные игры		11					
59	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом	6
60	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
61	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1					6
62	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1					6
63	Коррекционные	1					6

	игры с построением и перестроением.		упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.	откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без зрением.	
64	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1					6
65	Подвижные игры с метанием и прыжками.	1	Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Поочередные и одновременные поднимание ног.				6
66	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1					6
67	Коррекционные игры с ловлей.	1					6
68	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6
69	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
	Раздел № 4 Спортивные игры	33					
70	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. <u>Практический материал.</u> Изучение методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. <u>Упражнения с мячом в парах на месте:</u> передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениям и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследию родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения	Спортивная игра баскетбол. Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Беседа о правилах игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Различать методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. Выполнять упражнения с мячом в парах на месте; передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением	6,7
71	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра «Передал – садись».	1	<u>Практический материал.</u> Изучение методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. <u>Упражнения с мячом в парах на месте:</u> передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.				6
72	Остановка по свистку. Учебная игра.	1					6
73	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1					6
74	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Учебная игра.	1					6
75	Ведение мяча на месте и в движении.	1					6
76	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Игра баскетбол.	1					6
77	Прямая подача. Учебная игра. Игра баскетбол.	1	<u>Упражнения в движении:</u> Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом;				6
78	Учебная игра. Игра баскетбол.	1	передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу; обыгрывание				6
79	Учебная игра. Игра баскетбол.	1					6
80	Игра баскетбол.	1					6
81	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение	1					6

	игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра.		пассивного и активного защитника. Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Спортивная игра волейбол. <u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности при игре в волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Правила судейства игры в волейбол.		практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельность и некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.	высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча. обыгрывание пассивного и активного защитника. Различать разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. 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 в два и три паса.	
82	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	1				6	
83	Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра.	1				6	
84	Верхняя прямая подача.	1				6	
85	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Учебная игра. Игра в пионербол.	1				6	
86	Многоскоки. Учебная игра. Игра в пионербол.	1				6	
87	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Игра в пионербол.	1				6	
88	Игра в пионербол.	1				6	
89	Учебная игра. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1				4,6	
90	Учебная игра. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1				6	
91	Учебная игра. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1				6	
92	Учебная игра. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1				6	
93	Настольный теннис. Парные игры. Учебная игра.	1				6	
94	Правила соревнований. Учебная игра.	1				6	
95	Тактика парных игр. Учебная игра.	1				6,7	
96	Подача мяча слева и справа. Обучающие броски на столе. Обучающая игра.	1				6	
97	Удары слева, справа. Обучающая игра.	1				6	
98	Прямые с вращением мяча. Обучающая игра. Одиночная игра.	1				6	
99	Игра в настольный	1				6	

	теннис.		стены на ракетку», «От стены пола на ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.			Выполнять упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	
100	Набивание мяча о ракетку. Игра в настольный теннис.	1					6
101	Поддачи. Игра в настольный теннис.	1					6
102	Игра в настольный теннис.	1					6
ИТОГО: 102 часа							

6 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 Гимнастика	17					
1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Построения и перестроения.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <u>Практический материал:</u> Строевые упражнения 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. <u>Корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов:</u> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Эти упражнения выполняются по динамически и статически.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	Изучение и соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение правила 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 корректирующих и общеразвивающих упражнений без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи;	6
2	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения на дыхании. Упражнения на фитболах.	1					6
3	Значение утренней гимнастики. Упражнения для развития мышц рук и пальцев с использованием мяча медицинского с утяжелением.	1					3,6
4	Упражнения на укрепление и расслабление мышц шеи. Упражнения с эспандерами.	1					6
5	Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп.	1					6,7
6	Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.	1					6
7	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1					5,6
8	Упражнения с гимнастическими палками.	1					6
9	Упражнения с обручами. Ходьба по массажной дорожке.	1					6
10	Упражнения с	1					6

	набивными мячами. Игра в перетягивание веревочки.		Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.			расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.	
11	Упражнения на равновесие. Ходьба по бордюру	1	Выполнение опорного прыжка. Упражнения для развития			укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления	6
12	Упражнения с гантелями.	1	пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			правильной осанки.	6
13	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов			упражнений с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.	6
14	Упражнения на преодоление сопротивления.	1				Понимать различие между динамическими и статическими упражнениями.	6,7
15	Переноска грузов и передача предметов.	1					
16	Лазанье и перелезание. Опорный прыжок.	1					
17	Опорный прыжок.	1					
	Раздел № 2 Легкая атлетика	41					
18	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с различным положением рук.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Личная гигиена. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследию родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических	Изучение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Различать подходящую для занятий спортивную форму и обувь. Выполнять необходимые правила личной гигиены. Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Узнавать и понимать техника безопасности при прыжках в длину. Изучить фазы прыжка в высоту с разбега. Выполнить подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучение техники безопасности при выполнении прыжков в высоту. Узнавать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;	6,7
19	Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе. Прыжки в длину с места.	1					6
20	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Ходьба с изменением направления. Прыжки в высоту.	1					6
21	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с преодолением препятствий.	1	<u>Практический материал:</u> Ходьба: с изменением направления, с различным положением рук, постановкой ног, различным темпе. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах,				6
22	Правила судейства по бегу. Медленный бег.	1					6
23	Бег с варьированием скорости.	1					6
24	Скоростной бег.	1					6
25	Бег с равномерной скоростью.	1					6
26	Бег на короткие дистанции.	1					6

27	Бег на средние дистанции.	1	<p>на прямых ногах, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег колесом.</p> <p>Бег с различным темпом, с остановками, различным направлением, ускорением, из разных исходных положений.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p>Метание: с места, полушага, с разбега.</p> <p>Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди, на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель.</p> <p>ОРУ выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.</p>	<p>задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью осуществлять самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p> <p>дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</p> <p>использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между</p>	<p>правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Выполнение упражнений в ходьбе с методическими указаниями учителя: на носках, пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семенящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным шагом; с разным положением или движением рук.</p>	6
28	Челночный бег.	1				6
29	Бег с преодолением препятствий.	1				6
30	Кроссовый бег.	1				6
31	Эстафетный бег.	1				6
32	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	1				6
33	Правила судейства по прыжкам.	1				6,7
34	Прыжки на двух ногах. Прыжки поочередно на каждой ноге.	1				6
35	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1				6
36	Прыжки в длину с места.	1				6
37	Прыжки через скакалку.	1				6
38	Выпрыгивания из приседа и полного приседа.	1				6
39	Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги».	1				6
40	Прыжки в заданные ориентиры.	1				6
41	Подскоки. Выпрыгивания в высоту.	1				6,7
42	Прыжки в длину способом «Перешагивание».	1				6
43	Эстафеты с прыжками.	1				6
44	Прыжки в высоту способом «Перекат».	1				6
45	Правила судейства по метанию. Броски мяча одной рукой с места.	1				6
46	Обучение захвату мяча и положению тела при метании с места.	1				6
47	Разработка рук перед метанием. Метание теннисного мяча.	1				6
48	Метание малого мяча.	1				6
49	Метание малого мяча на дальность.	1				6
50	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1				6
51	Броски мяча в баскетбольный щит с разного расстояния.	1	6			
52	Метание мяча в вертикальную цель.	1	6			
53	Метание мяча в лежащий обруч.	1	6			
54	Броски мяча в	1	6			

	заданные точки по сигналу.				объектами и процессами.		
55	Метание мяча на точность.	1					6
56	Метание в движущую цель.	1					6
57	Метание мяча.	1					6
58	Метание малого мяча.	1					6
	Раздел № 3 Подвижные игры	11					
59	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Выполнение команд «разойдись - становись».	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ;	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».	6
60	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ;	взаимодейств ия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	6
61	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	6
62	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
63	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
64	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1	Перекатывание сидя.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
65	Подвижные игры с метанием и прыжками.	1	Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
66	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
67	Коррекционные игры с ловлей.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног. палками.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
68	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног. палками.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
69	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног. палками.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
	Раздел № 4 Спортивные игры	33					
70	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ;	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения	Спортивная игра баскетбол. Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Беседа о правилах игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Различать методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	6,7
71	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра.	1	<u>Практический материал.</u> Изучение методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения	правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Различать методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо,	6
72	Остановка по свистку. Учебная игра.	1	передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения	методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо,	6
73	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения	методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо,	6

74	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Учебная игра.	1	перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча. Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом; передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу; обыгрывание пассивного и активного защитника. Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследию родного края и страны	жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. дифференцированно воспринимать	влево, вперед, назад, остановка по свистку. Выполнять упражнения с мячом в парах на месте; передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча. обыгрывание пассивного и активного защитника. Различать разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. Спортивная игра волейбол. Изучать технику безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие правила, расстановку 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	6
75	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1				6	
76	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Игра баскетбол.	1				6	
77	Прямая подача. Учебная игра. Игра баскетбол.	1				6	
78	Учебная игра. Игра баскетбол.	1				6	
79	Учебная игра. Игра баскетбол.	1				6	
80	Игра баскетбол.	1				6	
81	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра.	1				6	
82	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	1				6	
83	Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра.	1				6	
84	Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячами. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1				6	
85	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1				6	
86	Многоскоки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1				4,6	
87	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Игра в волейбол.	1				6	
88	Учебная игра.	1				6	
89	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6	
90	Учебная игра. Игра	1				6	

	в волейбол.		Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в движении и на месте. Изучение и выполнение правильного хвата ракетки, стойки и перемещения; подачи; накаты; подрезки; работы в парных и одиночных играх. Игры с элементами настольного тенниса: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «От стены пола на ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.	окужающ ий мир, его временно-пространств енную организаци ю; использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практическо й деятельност и в соответстви и с индивидуал ьными возможност ями; использовать в жизни и деятельности и некоторые межпредмет ные знания.	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.	
91	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6
92	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6
93	Настольный теннис. Парные игры. Учебная игра.	1				6,7
94	Правила соревнований. Игра в настольный теннис.	1				6
95	Тактика парных игр. Учебная игра.	1				6
96	Подача мяча слева и справа. Обучающие броски на столе. Игра в настольный теннис.	1				6
97	Удары слева, справа. Обучающая игра. Игра в настольный теннис.	1				6
98	Прямые с вращением мяча. Обучающая игра. Одиночная игра.	1				6
99	Игра в настольный теннис.	1				6
100	Набивание мяча о ракетку. Игра в настольный теннис.	1				6
101	Подачи. Игра в настольный теннис.	1				6
102	Игра в настольный теннис.	1				6
ИТОГО: 102 часа						

7 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)	Основны е направле ния воспитат ельной деятельн ости
				Личностные	Предметные		
	Раздел № 1 Гимнастика	17					
1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Построения и перестроения.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <u>Практический материал:</u> Строевые упражнения: построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениям и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения	Вступать и поддерживать коммуникаци ю в разных ситуациях социального взаимодейств ия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды	Изучение и соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение правила поведения на занятиях по гимнастике. Узнавание значения	6
2	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения на дыхание. Упражнения на фитболах.	1					6
3	Значение утренней гимнастики. Упражнения для	1					3,6

	развития мышц кистей рук и пальцев с использованием мяча медицинского с утяжелением.		Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу.	литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследию родного края и страны	делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	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 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.	
4	Упражнения на укрепление и расслабление мышц шеи. Упражнения с эспандерами.	1	<u>Корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов:</u> 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
5	Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп.	1	<u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.				6,7
6	Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Эти упражнения выполняются по динамически и статически.				6
7	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.				5,6
8	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Выполнение опорного прыжка.				6
9	Упражнения с обручами. Ходьба по массажной дорожке.	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.				6
10	Упражнения с набивными мячами. Игра в перетягивание веревочки.	1	Упражнения на преодоление сопротивления.				6
11	Упражнения на равновесие. Ходьба по бордюру балансиру.	1	Переноска грузов				6
12	Упражнения с гантелями.	1					6
13	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1					6
14	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					6
15	Переноска грузов и передача предметов.	1					6
16	Лазанье и перелезание. Опорный прыжок.	1					6
17	Опорный прыжок.	1					6,7
	Раздел № 2 Легкая атлетика	41					
18	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с различным положением рук.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Личная гигиена. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать	Изучение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Различать подходящую для занятий спортивную форму и обувь. Выполнять необходимые правила личной гигиены.	6,7
19	Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе. Прыжки в	1					6

	длину с места.		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.	эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны	собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную	Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Узнавать и понимать техника безопасности при прыжках в длину. Изучить фазы прыжка в высоту с разбега. Выполнить подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучение техники безопасности при выполнении прыжков в высоту. Узнавать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Выполнение упражнений в ходьбе с методическими указаниями учителя: на носках, пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семенящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным шагом; с разным положением или движением рук.	
20	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Ходьба с изменением направления. Прыжки в высоту.	1				6	
21	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с преодолением препятствий.	1	<u>Практический материал:</u> Ходьба: с изменением направления, с различным положением рук, постановкой ног, различным темпе. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах, на прямых ногах, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег колесом. <u>Бег</u> с различным темпом, с остановками, различным направлением, ускорением, из разных исходных положений. Прыжки. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту способом «перекат».			6	
22	Правила судейства по бегу. Медленный бег.	1				6	
23	Бег с варьированием скорости.	1				6	
24	Скоростной бег.	1				6	
25	Бег с равномерной скоростью.	1				6	
26	Бег на короткие дистанции.	1				6	
27	Бег на средние дистанции.	1				6	
28	Челночный бег.	1				6	
29	Бег с преодолением препятствий.	1				6	
30	Кроссовый бег.	1				6	
31	Эстафетный бег.	1				6	
32	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	1				6	
33	Правила судейства по прыжкам.	1				6,7	
34	Прыжки на двух ногах. Прыжки поочередно на каждой ноге.	1	Метание: с места, полушага, с разбега. Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди, на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель.			6	
35	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1	<u>ОРУ</u> выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.			6	
36	Прыжки в длину с места.	1				6	
37	Прыжки через скакалку.	1				6	
38	Выпрыгивания из приседа и полного приседа.	1				6	
39	Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги».	1				6	
40	Прыжки в заданные ориентиры.	1				6	
41	Подскоки. Выпрыгивания в высоту.	1				6,7	
42	Прыжки в длину способом «Перешагивание».	1				6	
43	Эстафеты с прыжками.	1				6	

44	Прыжки в высоту способом «Пережат».	1			организацию;		6	
45	Правила судейства по метанию. Броски мяча одной рукой с места.	1			использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;		6	
46	Обучение захвату мяча и положению тела при метании с места.	1			использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существующие связи и отношения между объектами и процессами.		6	
47	Разработка рук перед метанием. Метание теннисного мяча.	1					6	
48	Метание малого мяча.	1					6	
49	Метание малого мяча на дальность.	1					6	
50	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1					6	
51	Броски мяча в баскетбольный щит с разного расстояния.	1					6	
52	Метание мяча в вертикальную цель.	1					6	
53	Метание мяча в лежащий обруч.	1					6	
54	Броски мяча в заданные точки по сигналу.	1					6	
55	Метание мяча на точность.	1					6	
56	Метание в движущую цель.	1					6	
57	Метание мяча.	1					6	
58	Метание малого мяча.	1					6	
Раздел № 3 Подвижные игры		11						
59	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Выполнение команд «разойдись - становись».	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».	6	
60	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.				6	
61	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.				6	
62	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз.				6	
63	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1	упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз.				6	
64	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1	Перекатывание сидя.				6	
65	Подвижные игры с метанием и прыжками.	1	Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.				6	
66	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.				6	
67	Коррекционные игры с ловлей.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног.				6	
68	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6	

69	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	палками.				6
	Раздел № 4 Спортивные игры	33					
70	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследию родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практически х задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практически х и учебных задач; осуществляют	Спортивная игра баскетбол. Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Беседа о правилах игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Различать методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. Выполнять упражнения с мячом в парах на месте; передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча. Упражнения в движении: Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом; передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу; обыгрывание пассивного и активного защитника. Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Спортивная игра волейбол. Теоретические сведения. Техника безопасности при игре в волейбол. Общие сведения об игре в	6,7
71	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра.	1	<u>Практический материал.</u> Изучение методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. <u>Упражнения с мячом в парах на месте:</u> передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.				6
72	Остановка по свистку. Учебная игра.	1					6
73	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1					6
74	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Учебная игра.	1					6
75	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1					6
76	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Игра баскетбол.	1					6
77	Прямая подача. Учебная игра. Игра баскетбол.	1	<u>Упражнения в движении:</u> Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом; передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу; обыгрывание пассивного и активного защитника. Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.				6
78	Учебная игра «На свои места». Игра баскетбол.	1					6
79	Учебная игра «Мяч среднему». Игра баскетбол.	1					6
80	Игра баскетбол.	1					6
81	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра «Салки».	1					6
82	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1					6

	Учебная игра «Перехвати шар».		волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Правила судейства игры в волейбол.		ь взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии и с ней свою деятельность. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;	подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. 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 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	
83	Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра «Кто больше».	1				6	
84	Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячами. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Изучение приема и передачи мяча снизу и сверху. ОРУ с мячами. Упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.			6	
85	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры, подводящие к игре в волейбол. Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Подсчет очков. Тактика парных игр. Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в движении и на месте. Изучение и выполнение правильного хвата ракетки, стойки и перемещения; подачи; накаты; подрезки; работы в парных и одиночных играх. Игры с элементами настольного тенниса: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «От стены пола на ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.			6	
86	Многоскоки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1				4,6	
87	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Игра в волейбол.	1				6	
88	Игра в волейбол.	1				6	
89	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6	
90	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6	
91	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6	
92	Учебная игра. Игра в волейбол.	1				6	
93	Настольный теннис. Парные игры. Учебная игра.	1				6,7	
94	Правила соревнований. Игра в настольный теннис.	1				6	
95	Тактика парных игр. Учебная игра.	1				6	
96	Подача мяча слева и справа. Обучающие броски на столе. Игра в настольный теннис.	1				6	
97	Удары слева, справа. Обучающая игра. Игра в настольный теннис.	1				6	
98	Прямые с вращением мяча. Обучающая игра. Одиночная игра.	1				6	
99	Игра в настольный теннис.	1				6	
100	Набивание мяча о ракетку. Игра в настольный теннис.	1				6	
101	Подачи. Игра в настольный теннис.	1				6	
102	Игра в настольный теннис.	1				6	

	теннис.				объектами и процессами.	перемещения вперед, вправо, влево.	
ИТОГО: 102 часа							

8 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 Гимнастика	17					
1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Построения и перестроения.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <u>Практический материал:</u> Строевые упражнения 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. <u>Корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов:</u> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	Изучение и соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам. Соблюдение правила 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 корректирующих и общеразвивающих упражнений без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных	6
2	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения на дыхание. Упражнения на фитболах.	1					6
3	Значение утренней гимнастики. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев с использованием мяча медицинского с утяжелением.	1					3,6
4	Упражнения на укрепление и расслабление мышц шеи. Упражнения с эспандерами.	1					6
5	Упражнения на укрепления голеностопных суставов и стоп.	1					6,7
6	Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.	1					6
7	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1					5,6
8	Упражнения с гимнастическими палками.	1					6
9	Упражнения с обручами. Ходьба по массажной дорожке.	1					6
10	Упражнения с набивными мячами. Игра в перетягивание веревочки.	1					6

11	Упражнения на равновесие. Ходьба по бордюру балансиру.	1	стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение опорного прыжка. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов			суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. упражнений с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями. Понимать различие между динамическими и статическими упражнениями.	6
12	Упражнения с гантелями.	1					6
13	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1					6
14	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					6
15	Переноска грузов и передача предметов.	1					6
16	Лазанье и перелезание. Опорный прыжок.	1					6
17	Опорный прыжок.	1					6,7
	Раздел № 2 Легкая атлетика	41					
18	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с различным положением рук.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Личная гигиена. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. <u>Практический материал:</u> Ходьба: с изменением направления, с различным положением рук, постановкой ног, различным темпе. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах, на прямых ногах, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег колесом.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому родному краю и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный	Изучение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Различать подходящую для занятий спортивную форму и обувь. Выполнять необходимые правила личной гигиены. Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Узнавать и понимать техника безопасности при прыжках в длину. Изучить фазы прыжка в высоту с разбега. Выполнить подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучение техники безопасности при выполнении прыжков в высоту. Узнавать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетически	6,7
19	Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе. Прыжки в длину с места.	1					6
20	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Ходьба с изменением направления. Прыжки в высоту.	1					6
21	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с преодолением препятствий.	1					6
22	Правила судейства по бегу. Медленный бег.	1					6
23	Бег с варьированием скорости.	1					6
24	Скоростной бег.	1					6
25	Бег с равномерной скоростью.	1					6
26	Бег на короткие дистанции.	1					6
27	Бег на средние дистанции.	1					6
28	Челночный бег.	1					6

29	Бег с преодолением препятствий.	1	Бег с различным темпом, с остановками, различным направлением, ускорением, из разных исходных положений. Прыжки. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту способом «перекат». Метание: с места, полшага, с разбега. Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди, на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель. <u>ОРУ</u> выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.	поиск средств их осуществлени я; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлени ю самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректирова ть в соответствии с ней свою деятельность. дифференцир ованно воспринимать окружающий мир, его временно-пространстве нную организацию; использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметн ые знания, отражающие несложные, доступные существенны е связи и отношения между объектами и процессами.	х эстафетах. Выполнение упражнений в ходьбе с методическими указаниями учителя: на носках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семенящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным шагом; с разным положением или движением рук.	6
30	Кроссовый бег.	1				6
31	Эстафетный бег.	1				6
32	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	1				6
33	Правила судейства по прыжкам.	1				6,7
34	Прыжки на двух ногах. Прыжки поочередно на каждой ноге.	1				6
35	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1				6
36	Прыжки в длину с места.	1				6
37	Прыжки через скакалку.	1				6
38	Выпрыгивания из приседа и полного приседа.	1				6
39	Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги».	1				6
40	Прыжки в заданные ориентиры.	1				6
41	Подскоки. Выпрыгивания в высоту.	1				6,7
42	Прыжки в длину способом «Перешагивание».	1				6
43	Эстафеты с прыжками.	1				6
44	Прыжки в высоту способом «Перекат».	1				6
45	Правила судейства по метанию. Броски мяча одной рукой с места.	1				6
46	Обучение захвату мяча и положению тела при метании с места.	1				6
47	Разработка рук перед метанием. Метание теннисного мяча.	1				6
48	Метание малого мяча.	1				6
49	Метание малого мяча на дальность.	1				6
50	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1				6
51	Броски мяча в баскетбольный щит с разного расстояния.	1				6
52	Метание мяча в вертикальную цель.	1				6
53	Метание мяча в лежащий обруч.	1				6
54	Броски мяча в заданные точки по сигналу.	1	6			
55	Метание мяча на	1	6			

	точность.							
56	Метание в движущую цель.	1						6
57	Метание мяча.	1						6
58	Метание малого мяча.	1						6
	Раздел № 3 Подвижные игры	11						
59	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Поочередные и одновременные поднимание ног. палками.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6	
60	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6	
61	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1					6	
62	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1					6	
63	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1					6	
64	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1					6	
65	Подвижные игры с метанием и прыжками.	1					6	
66	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1					6	
67	Коррекционные игры с ловлей.	1					6	
68	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6	
69	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	6					
	Раздел № 4 Спортивные игры	33						
70	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. <u>Практический материал.</u> Изучение методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. <u>Упражнения с мячом в парах на месте:</u> передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника , вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Спортивная игра баскетбол. Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Беседа о правилах игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Различать методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	6,7	
71	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра.	1					6	
72	Остановка по свистку. Учебная игра.	1					6	
73	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1					6	
74	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1					6	

	Учебная игра.		полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекачивание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	общепользу ю социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческом у наследию родного края и страны	использоват ь доступные источники и средства получения информации для решения коммуникат ивных и познаватель ных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практически х задач, осуществлят ь коллективн ый поиск средств их осуществле ния; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практически х и учебных задач; осуществлят ь взаимный контроль в совместной деятельност и; обладать готовностью к осуществле нию самоконтро ля в процессе деятельност и; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректиров ать в соответствии и с ней свою деятельност ь. дифференци рованно восприним ать окружающи й мир, его временно-пространств	Выполнять упражнения с мячом в парах на месте; передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекачивание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекачивание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча. обыгрывание пассивного и активного защитника. Различать разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. 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	
75	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра..	1				6	
76	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Игра баскетбол.	1				6	
77	Прямая подача. Учебная игра. Игра баскетбол.	1				6	
78	Учебная игра «На свои места». Игра баскетбол.	1				6	
79	Учебная игра. Игра баскетбол.	1				6	
80	Игра баскетбол.	1				6	
81	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра.	1	Упражнения в движении: Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом; передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу; обыгрывание пассивного и активного защитника. Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Спортивная игра волейбол. Теоретические сведения. Техника безопасности при игре в волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Правила судейства игры в волейбол. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Изучение приема и передачи мяча снизу и сверху. ОРУ с мячами. ОРУ в парах. Упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры, подводящие к игре в волейбол. Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований.			6	
82	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	1				6	
83	Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра.	1				6	
84	Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячами. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1				6	
85	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Учебная игра. Игра в волейбол с	1				6	

	элементами пионербола.		Подсчет очков. Тактика парных игр. Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в движении и на месте. Изучение и выполнение правильного хвата ракетки, стойки и перемещения; подачи; накаты; подрезки; работы в парных и одиночных играх. Игры с элементами настольного тенниса: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «От стены пола на ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.	енную организацию; использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;	нижних; чередование передач; отбивание мяча от стены; выполнение подачи 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. Играть в волейбол. Изучение Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Понимание правил соревнований, подсчет очков, тактика парных игр.	
86	Многоскоки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1			4,6	
87	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Игра в волейбол.	1			6	
88	Игра в волейбол.	1			6	
89	Учебная игра. Игра в волейбол.	1			6	
90	Учебная игра. Игра в волейбол.	1			6	
91	Учебная игра. Игра в волейбол.	1			6	
92	Учебная игра. Игра в волейбол.	1			6	
93	Настольный теннис. Парные игры. Учебная игра.	1			6,7	
94	Правила соревнований. Игра в настольный теннис.	1			6	
95	Тактика парных игр. Учебная игра.	1			6	
96	Подача мяча слева и справа. Обучающие броски на столе. Игра в настольный теннис.	1			6	
97	Удары слева, справа. Обучающая игра. Игра в настольный теннис.	1			6	
98	Прямые с вращением мяча. Обучающая игра. Одиночная игра.	1			6	
99	Игра в настольный теннис.	1			6	
100	Набивание мяча о ракетку. Игра в настольный теннис.	1			6	
101	Подачи. Игра в настольный теннис.	1			6	
102	Игра в настольный теннис.	1			6	
ИТОГО: 102 часа						

9 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 Гимнастика	17					
1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Построения и перестроения.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <u>Практический материал:</u> 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.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому у наследия родного края и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в различных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	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 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
2	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения на дыхание. Упражнения на фитболах.	1	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.				6
3	Значение утренней гимнастики. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев с использованием мяча медицинского с утяжелением.	1	Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу.				3,6
4	Упражнения на укрепление и расслабление мышц шеи. Упражнения с эспандерами.	1	<u>общеразвивающие упражнения без предметов:</u> 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
5	Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп.	1	укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.				6,7
6	Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.				6
7	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	укрепления правильной осанки.				5,6
8	Упражнения с гимнастическими палками.	1	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.				6
9	Упражнения с обручами. Ходьба по массажной дорожке.	1	Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение опорного прыжка.				6
10	Упражнения с набивными мячами. Игра в перетягивание веревочки.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение опорного прыжка.				6
11	Упражнения на равновесие. Ходьба по бордюру балансиру.	1	Упражнения для развития пространственно-временной				6
12	Упражнения с гантелями.	1	Упражнения для развития пространственно-временной				6
13	Упражнения для развития	1	Упражнения для развития пространственно-временной				6

	пространственно-временной дифференцировки и точности движений		дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов			предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями. Понимать различие между динамическими и статическими упражнениями.	
14	Упражнения на преодоление сопротивления.	1					6
15	Переноска грузов и передача предметов.	1					6
16	Лазанье и перелезание. Опорный прыжок.	1					6
17	Опорный прыжок.	1					6,7
	Раздел № 2 Легкая атлетика	41					
18	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с различным положением рук.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Личная гигиена. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственным и, так и других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому родному краю и страны	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения	Изучение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Различать подходящую для занятий спортивную форму и обувь. Выполнять необходимые правила личной гигиены. Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Узнавать и понимать техника безопасности при прыжках в длину. Изучить фазы прыжка в высоту с разбега. Выполнить подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучение техники безопасности при выполнении прыжков в высоту. Узнавать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Выполнение упражнений в ходьбе с методическими указаниями учителя: на носках, на	6,7
19	Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе. Прыжки в длину с места.	1					6
20	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Ходьба с изменением направления. Прыжки в высоту.	1					6
21	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба с преодолением препятствий.	1	<u>Практический материал:</u> Ходьба: с изменением направления, с различным положением рук, постановкой ног, различным темпе. <u>Беговые упражнения:</u> Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах, на прямых ногах, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег колесом. <u>Бег</u> с различным темпом, с остановками, различным направлением, ускорением, из разных исходных положений. Прыжки. Прыжки в длину. Прыжки в длину с				6
22	Правила судейства по бегу. Медленный бег.	1					6
23	Бег с варьированием скорости.	1					6
24	Скоростной бег.	1					6
25	Бег с равномерной скоростью.	1					6
26	Бег на короткие дистанции.	1					6
27	Бег на средние дистанции.	1					6
28	Челночный бег.	1					6
29	Бег с преодолением препятствий.	1					6
30	Кроссовый бег.	1					6
31	Эстафетный бег.	1					6
32	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	1					6

33	Правила судейства по прыжкам.	1	<p>разбега Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p>Метание: с места, полушага, с разбега. Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди, на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель.</p> <p><u>ОРУ</u> выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.</p>	<p>практических и учебных задач;</p> <p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</p> <p>обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;</p> <p>адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p> <p>дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</p> <p>использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семенящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным шагом; с разным положением или движением рук.</p>	6,7			
34	Прыжки на двух ногах. Прыжки поочередно на каждой ноге.	1				6			
35	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1				6			
36	Прыжки в длину с места.	1				6			
37	Прыжки через скакалку.	1				6			
38	Выпрыгивания из приседа и полного приседа.	1				6			
39	Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги».	1				6			
40	Прыжки в заданные ориентиры.	1				6			
41	Подскоки. Выпрыгивания в высоту.	1				6,7			
42	Прыжки в длину способом «Перешагивание».	1				6			
43	Эстафеты с прыжками.	1				6			
44	Прыжки в высоту способом «Перекат».	1				6			
45	Правила судейства по метанию. Броски мяча одной рукой с места.	1				6			
46	Обучение захвату мяча и положению тела при метании с места.	1				6			
47	Разработка рук перед метанием. Метание теннисного мяча.	1				6			
48	Метание малого мяча.	1				6			
49	Метание малого мяча на дальность.	1				6			
50	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	1				6			
51	Броски мяча в баскетбольный щит с разного расстояния.	1				6			
52	Метание мяча в вертикальную цель.	1				6			
53	Метание мяча в лежащий обруч.	1				6			
54	Броски мяча в заданные точки по сигналу.	1				6			
55	Метание мяча на точность.	1				6			
56	Метание мяча в движущую цель.	1				6			
57	Метание мяча.	1				6			
58	Метание малого мяча.	1				6			
Раздел № 3 Подвижные игры		11							

59	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности.	Вступать и поддерживать коммуникацию в различных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в различных направлениях в обозначенное место с контролем и без зрением.	6
60	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в различных направлениях в обозначенное место с контролем и без зрением.				6
61	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в различных направлениях в обозначенное место с контролем и без зрением.				6
62	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз.				6
63	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1	Перекатывание сидя.				6
64	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1	Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.				6
65	Подвижные игры с метанием и прыжками.	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.				6
66	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног.				6
67	Коррекционные игры с ловлей.	1	Палками.				6
68	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6
69	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		6			
Раздел № 4 Спортивные игры		33					
70	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Учебная игра.	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями и как собственным и, так и других обучающихся ; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому унаследию	Вступать и поддерживать коммуникацию в различных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. принимать и сохранять цели и задачи решения	Спортивная игра баскетбол. Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Беседа о правилах игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Различать методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Выполнять упражнения с мячом в парах на месте; передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками; перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги; перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с	6,7
71	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Учебная игра.	1	<u>Практический материал.</u> Изучение методики игры (показ учителя, карточек, видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку. <u>Упражнения с мячом в парах на месте:</u> передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;				6
72	Остановка по свистку. Учебная игра.	1	передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;				6
73	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги;				6
74	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Учебная игра.	1	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с				6
75	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1					6
76	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Игра	1					6

	баскетбол.		непрерывным ведением мяча.	родного края и страны	типовых учебных и практических задач,	об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;	
77	Прямая подача. Учебная игра. Игра баскетбол.	1	<u>Упражнения в движении:</u>		осуществлять коллективный поиск средств их осуществлени я;	перекатывание мяча по полу вокруг ног	6
78	Учебная игра. Игра баскетбол.	1	Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом;		осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;	восемьмеркой, во круг одной ноги;	6
79	Учебная игра. Игра баскетбол.	1	передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу; обыгрывание пассивного и активного защитника.		осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлени ю самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректирова ть в соответствии с ней свою деятельность. дифференцир ованно воспринимать окружающий мир, его временно-пространстве нную организацию;	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	6
80	Игра баскетбол.	1	Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками.		использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми;	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	6
81	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра.	1	Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Спортивная игра волейбол. <u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности при игре в волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Правила судейства игры в волейбол. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Изучение приема и передачи мяча снизу и сверху. ОРУ с мячами. Упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры, подводящие к игре в волейбол. Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Подсчет очков. Тактика парных игр. Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в		использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми;	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	6
82	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	1	предупреждение травматизма при игре в волейбол. Изучение приема и передачи мяча снизу и сверху. ОРУ с мячами. Упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры, подводящие к игре в волейбол. Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Подсчет очков. Тактика парных игр. Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в		использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми;	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы; ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	6
83	Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра.	1	Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра.		использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми;	Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. 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 маяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ	6
84	Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячами. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1	Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячами. Игра в волейбол с элементами пионербола.		использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми;	Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. 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 маяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ	6
85	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами	1	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры, подводящие к игре в волейбол. Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Подсчет очков. Тактика парных игр. Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в		использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальн ыми возможностя ми;	Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча. 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 маяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ	6

	пионербола.		<p>движении и на месте. Изучение и выполнение правильного хвата ракетки, стойки и перемещения; подачи; накаты; подрезки; работы в парных и одиночных играх. Игры с элементами настольного тенниса: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «От стены пола на ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.</p>		е связи и отношения между объектами и процессами.	<p>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. Играть в волейбол. Изучение Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Понимание правил соревнований, подсчет очков, тактика парных игр.</p>	
86	Многоскоки. Учебная игра. Игра в волейбол с элементами пионербола.	1					4,6
87	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Игра в волейбол.	1					6
88	Эстафеты с мячами.	1					6
89	Учебная игра. Игра в волейбол.	1					6
90	Учебная игра. Игра в волейбол.	1					6
91	Учебная игра. Игра в волейбол.	1					6
92	Учебная игра. Игра в волейбол.	1					6
93	Настольный теннис. Парные игры. Учебная игра.	1					6,7
94	Правила соревнований. Игра в настольный теннис.	1					6
95	Тактика парных игр. Учебная игра.	1					6
96	Подача мяча слева и справа. Обучающие броски на столе. Игра в настольный теннис.	1					6
97	Удары слева, справа. Обучающая игра. Игра в настольный теннис.	1					6
98	Прямые с вращением мяча. Обучающая игра «Набивание мяча ракеткой». Одиночная игра.	1					6
99	Игра в настольный теннис.	1					6
100	Набивание мяча о ракетку. Игра в настольный теннис.	1					6
101	Подачи. Игра в настольный теннис.	1					6
102	Игра в настольный теннис.	1	6				
ИТОГО:							

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список методической литературы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь	Количество
Гимнастическая скамейка	11 шт.
Гимнастический конь	1 шт.
Гимнастический козел	2 шт.
Канат для перетягивания	1 шт.
Канат для лазания	1 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Гимнастические маты	2 шт.
Обручи алюминиевые	10 шт.
Мячи баскетбольные	12 шт.
Мячи волейбольные	12 шт.
Мячи набивные	3 шт.
Мячи гимнастические	2 шт.
Мячи для метания	10 шт.
Мячи футбольные	3 шт.
Метбол	8 шт.
Фишки	12 шт.
Мост приставочный	2 шт.
Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
Бревно напольное	1 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Фитбол	5 шт.
Бордюр-балансир	1 шт.

Мячики - эспандеры	24шт.
Тактильная дорожка	1шт.
Балансировочный диск (круглый)	1шт.
Балансир табурет	1шт.
Эспандер ленточный	5шт.
Мячи резиновые (маленькие)	4шт.
Мяч медицинский с утяжелением	1шт.
Игра в перекидывание мяча по веревке	2 шт.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
естественно-математического цикла
ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани
от 28 августа 2024 года №1

Зарубицкая Н. Л.

подпись

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора поУВР

Глазунова А.А.

подпись Ф.И.О
29.08 2024года