

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №7 Красносельского района Санкт – Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
Н.А. Бражникова
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 9-11 классов
(адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) –
умеренная и тяжёлая умственная отсталость
2023-2024 учебный год

Составитель:
Вернер Татьяна Васильевна
учитель
Новикова Татьяна Александровна
учитель

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	4-5
Учебно-тематический план	6-8
Календарно-тематическое планирование	9-23

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 9-11 классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - умеренная и тяжёлая умственная отсталость, составлена в соответствии с требованиями Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» на основании программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой).

Согласно учебному плану:

- в 9 – 11 классах уроки проводятся 3 часа в неделю, количество часов за год – 102;

Планируемые результаты

9 класс

Предметные результаты освоения АООП

Минимальный уровень:

- готовиться к уроку физкультуры;
- при выполнении общеразвивающих упражнений принимать простейшие исходные положения;
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- выполнять повороты «направо», «налево»
- мягко приземляться после прыжка;
- выполнять прыжок толчком одной ноги и приземление на две ноги;
- выполнять правильный захват различных предметов, передачу и переноску их;
- выполнять метания, броски и ловлю мяча;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- преодолевать различные препятствия;
- переносить различные грузы самостоятельно и коллективно;
- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх.
- правила поведения во время проведения подвижных и спортивных игр;
- знать понятия «Направляющий», «Замыкающий».
-

Достаточный уровень:

- овладеть навыками правильного дыхания (по показу учителя).
- выполнять действия по инструкции.
- соблюдать правила поведения в спортивном зале.
-

10 класс

Предметные результаты освоения АООП

Минимальный уровень:

- готовиться к уроку физкультуры;
- при выполнении общеразвивающих упражнений принимать простейшие исходные положения;
- овладеть навыками правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- выполнять повороты «направо», «налево»
- мягко приземляться после прыжка;
- выполнять прыжок толчком одной ноги и приземление на две ноги;
- выполнять правильный захват различных предметов, передачу и переноску их;
- выполнять метания, броски и ловлю мяча;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- преодолевать различные препятствия;
- переносить различные грузы самостоятельно и коллективно;
- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх

- знать понятия «Направляющий», «Замыкающий»;

Достаточный уровень:

- овладеть навыками правильного дыхания (самостоятельно).
- выполнять действия по инструкции.
- соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- правила поведения во время проведения подвижных и спортивных игр;

11 класс

Предметные результаты освоения АООП

Минимальный уровень:

- готовиться к уроку физкультуры;
- при выполнении общеразвивающих упражнений принимать простейшие исходные положения;
- овладеть навыками правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- выполнять повороты «направо», «налево»
- мягко приземляться после прыжка;
- выполнять прыжок толчком одной ноги и приземление на две ноги;
- выполнять правильный захват различных предметов, передачу и переноску их;
- выполнять метания, броски и ловлю мяча;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- преодолевать различные препятствия;
- переносить различные грузы самостоятельно и коллективно;
- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх
- знать понятия «Направляющий», «Замыкающий»;

Достаточный уровень:

- овладеть навыками правильного дыхания (самостоятельно).
- выполнять действия по инструкции.
- соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- соблюдать правила поведения во время проведения подвижных и спортивных игр;

Учебно–тематический план

9 класс

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма организации урока
1	Дыхательные упражнения	10	Упражнения на закрепление правильного дыхания и формирование правильной осанки.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
2	Построения и перестроения	14	Построения в колонну по одному и парами, в круг. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).	Групповая, фронтальная, индивидуальная
3	Ходьба и упражнения в равновесии	14	Ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе, ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа, по различным видам дорожкам и коврикам. Упражнения на формирование правильной осанки	Групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Бег	12	Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, и подлезанием.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
5	Прыжки	12	Прыжки со смещением ног вправо — влево, с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгивание через линию, веревку.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
6	Бросание, ловля, метание	10	Бросание мяча вверх и ловить его двумя руками, перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
7	Ползание и лазанье	12	Ползание по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
8	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (футбол, хоккей на траве, городки)	18	Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении, ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	102		

10 класс

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма организации урока

1	Дыхательные упражнения	10	Упражнения на закрепление правильного дыхания и формирование правильной осанки.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
2	Построения и перестроения	14	Построения в колонну по одному и парами, в круг. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).	Групповая, фронтальная, индивидуальная
3	Ходьба и упражнения в равновесии	14	Ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе, ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа, по различным видам дорожкам и коврикам. Упражнения на формирование правильной осанки	Групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Бег	12	Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, и подлезанием.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
5	Прыжки	12	Прыжки со смещением ног вправо — влево, с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгивание через линию, веревку.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
6	Бросание, ловля, метание	10	Бросание мяча вверх и ловить его двумя руками, перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
7	Ползание и лазанье	12	Ползание по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
8	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (футбол, хоккей на траве, городки)	18	Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении, ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	102		

11 класс

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма организации урока
1	Дыхательные упражнения	10	Упражнения на закрепление правильного дыхания и формирование правильной осанки.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
2	Построения и перестроения	14	Построения в колонну по одному и парами, в круг. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по	Групповая, фронтальная, индивидуальная

			одному. Повороты направо, налево. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).	
3	Ходьба и упражнения в равновесии	14	Ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе, ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа, по различным видам дорожкам и коврикам. Упражнения на формирование правильной осанки	Групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Бег	12	Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, и подлезанием.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
5	Прыжки	12	Прыжки со смещением ног вправо — влево, с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгивание через линию, веревку.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
6	Бросание, ловля, метание	10	Бросание мяча вверх и ловить его двумя руками, перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
7	Ползание и лазанье	12	Ползание по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
8	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (футбол, хоккей на траве, городки)	18	Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении, ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон.	Групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	102		

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Виды бега, ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1			Тематический
2.	Спортивная ходьба. ОРУ на месте.	1			Текущий
3.	Бег с ускорением. Техники бега на короткие дистанции. Бег 10 м (2-3 повторения).	1			Текущий
4.	Дыхательные упражнения. Развитие выносливости.	1			Текущий
5.	ОРУ на развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1			Тематический
6.	Метание малого мяча на дальность с места.	1			Текущий
7.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1			Текущий
8.	Метание малого мяча в цель с расстояния 3м.	1			Тематический
9.	Метание малого мяча в цель с расстояния 5м.	1			Текущий
10.	Закрепление навыков хождения, в заданном направлении с перешагиванием предметов, змейкой.	1			Текущий
11.	Высокий старт. Бег 30 м (3 повторения).	1			Текущий
12.	Низкий старт, стартовые ускорения 10-15 м 2 повторения.	1			Тематический
13.	Челночный бег 3x10м.	1			Текущий
14.	Ходьба, бег с преодолением препятствий.	1			Текущий
15.	Прыжки на месте (на правой, левой, двух ногах).	1			Тематический
16.	Прыжки в движении (на правой, левой, двух ногах).	1			Текущий
17.	Прыжки в длину с места.	1			Текущий
18.	Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете.	1			Тематический
19.	Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете.	1			Текущий

20.	Бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя.	1			Текущий
21.	Бросок набивного мяча двумя руками из положения стоя.	1			Темагический
22.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	1			Текущий
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			Текущий
24.	Толкание набивного мяча 1 кг с места 1 рукой.	1			Текущий
25.	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			Темагический
26.	Эстафеты с предметами.	1			Текущий
27.	Развитие умения сбивать мячом кегли.	1			Текущий
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			Темагический
29.	Перекаты в группировке вперед-назад.	1			Текущий
30.	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			Темагический
31.	Перекаты совершенствование.	1			Текущий
32.	Ходьба по наклонной скамейке.	1			Текущий
33.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			Темагический
34.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			Темагический
35.	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Темагический
36.	Упражнения с малыми мячами.	1			Темагический
37.	Упражнения с набивными мячами.	1			Темагический
38.	Равновесие.	1			Текущий
39.	Вис лёжа на низкой перекладине.	1			Текущий
40.	Вис на высокой перекладине.	1			Темагический

41.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1		Текущий
42.	Упражнения с обручами.	1		Текущий
43.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Тематический
44.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Текущий
45.	Ползание и лазание. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Тематический
46.	Ползание и лазание. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Текущий
47.	Бадминтон. Хват ракетки, подача волана.	1		Тематический
48.	Подача, прием волана после подачи.	1		Текущий
49.	Игра в парах.	1		Текущий
50.	Закатывание мяча в лунку, в ворота.	1		Текущий
51.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Тематический
52.	Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием	1		Тематический
53.	Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».	1		Текущий
54.	Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1		Текущий
55.	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		Тематический
56.	Эстафеты с мячом.	1		Текущий
57.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Текущий
58.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Тематический
59.	Подвижные игры на развитие основных движений.	1		Текущий
60.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1		Текущий
61.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1		Текущий
62.	Игра «Гром, дождь, буря»	1		Тематический
63.	Полоса препятствий.	1		Текущий
64.	Полоса препятствий.	1		Текущий
65.	Прыжки. Обучение прыжкам через два-три предмета высотой 5-10	1		Тематический

89.	Обучение спортивной ходьбе. Техника работы рук и ног.	1		Темагический
90.	Занятие на тренажерах.	1		Темагический
91.	Занятие на тренажерах.	1		Темагический
92.	Обучение перепрыгиванию через линию, начерченную на полу, через веревочку, натянутую между стульями.	1		Темагический
93.	Передача большого мяча над головой	1		Текущий
94.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба по ребристой дорожке, захват пальцами стопы предметов.	1		Темагический
95.	Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат. Упражнения в равновесие на фитболах.	1		Текущий
96.	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при выполнении упражнений.	1		Текущий
97.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины.	1		Текущий
98.	Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи из зоны- цели.	1		Темагический
99.	Игра «Бочче».	1		Текущий
100.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	1		Текущий
101.	Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1		Текущий
102.	Итоговое занятие. Игра «Пионербол»	1		Темагический

10 класс

№ урочка	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Виды бега, ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1			Темагический
2.	Спортивная ходьба. ОРУ на месте.	1			Текущий
3.	Бег с ускорением. Техники бега на короткие дистанции. Бег 10 м (2-3	1			Текущий

	повторения).								
4.	Дыхательные упражнения. Развитие выносливости.				1				Текущий
5.	ОРУ на развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.				1				Темагический
6.	Метание малого мяча на дальность с места.				1				Текущий
7.	Метание малого мяча на дальность с разбега.				1				Текущий
8.	Метание малого мяча в цель с расстояния 3м.				1				Темагический
9.	Метание малого мяча в цель с расстояния 5м.				1				Текущий
10.	Закрепление навыков хождения, в заданном направлении с перешагиванием предметов, змейкой.				1				Текущий
11.	Высокий старт. Бег 30 м (3 повторения).				1				Текущий
12.	Низкий старт, стартовые ускорения 10-15 м 2 повторения.				1				Темагический
13.	Челночный бег 3x10м.				1				Текущий
14.	Ходьба, бег с преодолением препятствий.				1				Текущий
15.	Прыжки на месте (на правой, левой, двух ногах).				1				Темагический
16.	Прыжки в движении (на правой, левой, двух ногах).				1				Текущий
17.	Прыжки в длину с места.				1				Текущий
18.	Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете.				1				Темагический
19.	Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете.				1				Текущий
20.	Бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя.				1				Текущий
21.	Бросок набивного мяча двумя руками из положения стоя.				1				Темагический
22.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.				1				Текущий
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				1				Текущий
24.	Толкание набивного мяча 1 кг с места 1 рукой.				1				Текущий
25.	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.				1				Темагический
26.	Эстафеты с предметами.				1				Текущий

27.	Развитие умения сбивать мячом кегли.		1		Текущий
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		1		Тематический
29.	Перекаты в группировке вперед-назад.		1		Текущий
30.	Перекаты в группировке вправо-влево.		1		Тематический
31.	Перекаты совершенствование.		1		Текущий
32.	Ходьба по наклонной скамейке.		1		Текущий
33.	Упражнения на гимнастической скамейке.		1		Тематический
34.	Упражнения на формирование правильной осанки.		1		Тематический
35.	Упражнения с гимнастическими палками.		1		Тематический
36.	Упражнения с малыми мячами.		1		Тематический
37.	Упражнения с набивными мячами.		1		Тематический
38.	Равновесие.		1		Текущий
39.	Вис лёжа на низкой перекладине.		1		Текущий
40.	Вис на высокой перекладине.		1		Тематический
41.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.		1		Текущий
42.	Упражнения с обручами.		1		Текущий
43.	Упражнения с гимнастическими палками.		1		Тематический
44.	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		Текущий
45.	Ползание и лазание. Упражнения на гимнастической стенке.		1		Тематический
46.	Ползание и лазание. Упражнения на гимнастической стенке.		1		Текущий
47.	Бадминтон. Хват ракетки, подача волана.		1		Тематический

48.	Подача, прием волана после подачи.	1	Текущий
49.	Игра в парах.	1	Текущий
50.	Закатывание мяча в лунку, в воротца.	1	Текущий
51.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Темагический
52.	Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием	1	Темагический
53.	Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».	1	Текущий
54.	Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1	Текущий
55.	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1	Темагический
56.	Эстафеты с мячом.	1	Текущий
57.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Текущий
58.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Темагический
59.	Подвижные игры на развитие основных движений.	1	Текущий
60.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1	Текущий
61.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1	Текущий
62.	Игра «Гром, дождь, буря»	1	Темагический
63.	Полоса препятствий.	1	Текущий
64.	Полоса препятствий.	1	Текущий
65.	Прыжки. Обучение прыжкам через два- три предмета высотой 5-10 см.	1	Темагический
66.	Обучение прыжкам на двух ногах с поворотом со сменой ног.	1	Текущий
67.	Обучение прыжкам вверх-вперед с гимнастического мостика.	1	Текущий
68.	Игровые упражнения с набивными мячами, шариками в сухом бассейне.	1	Темагический
69.	Обучение броску и ловле мяча после отскока.	1	Текущий
70.	Учить бросать пластмассовые летающие тарелки.	1	Темагический
71.	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1	Темагический
72.	Передача мяча руками, ловля мяча.	1	Темагический

73.	Передача мяча руками, ловля мяча.	1			Тематический
74.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			Текущий
75.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			Тематический
76.	Футбол. Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте на расстоянии 3-4 метра.	1			Текущий
77.	Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте на расстоянии 3-4 метра.	1			Тематический
78.	Ведение мяча.	1			Тематический
79.	Передачи мяча в движении.	1			Тематический
80.	Передачи мяча в движении.	1			Тематический
81.	Удар по воротам.	1			Текущий
82.	Игра в футбол.	1			Текущий
83.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Текущий
84.	Упражнения на массажерах для стоп.	1			Текущий
85.	Ходьба и упражнения в равновесии. Обучение ходьбе приставным шагом по шнуру, по канату.	1			Тематический
86.	Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат. Упражнения на «Диске здоровья».	1			Текущий
87.	Строевые упражнения. Дыхательные упражнения.	1			Текущий
88.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			Тематический
89.	Обучение спортивной ходьбе. Техника работы рук и ног.	1			Тематический
90.	Занятие на тренажерах.	1			Тематический
91.	Занятие на тренажерах.	1			Тематический
92.	Обучение перепрыгиванию через линию, начерченную на полу, через веревочку, натянутую между стульями.	1			Тематический
93.	Передача большого мяча над головой	1			Текущий
94.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба по ребристой дорожке, захват пальцами стопы предметов.	1			Тематический

95.	Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат. Упражнения в равновесие на фитболах.	1		Текущий
96.	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при выполнении упражнений.	1		Текущий
97.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины.	1		Текущий
98.	Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи из зоны- цели.	1		Темагический
99.	Игра «Бочче».	1		Текущий
100.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	1		Текущий
101.	Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1		Текущий
102.	Итоговое занятие. Игра «Пионербол»	1		Темагический

11 класс

№ ур ока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Виды бега, ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1			Темагический
2.	Спортивная ходьба. ОРУ на месте.	1			Текущий
3.	Бег с ускорением. Техники бега на короткие дистанции. Бег 10 м (2-3 повторения).	1			Текущий
4.	Дыхательные упражнения. Развитие выносливости.	1			Текущий
5.	ОРУ на развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1			Темагический
6.	Метание малого мяча на дальность с места.	1			Текущий
7.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1			Текущий
8.	Метание малого мяча в цель с расстояния 3м.	1			Темагический
9.	Метание малого мяча в цель с расстояния 5м.	1			Текущий

10.	Закрепление навыков хождения, в заданном направлении с перешагиванием предметов, змейкой.	1			Текущий
11.	Высокий старт. Бег 30 м (3 повторения).	1			Текущий
12.	Низкий старт, стартовые ускорения 10-15 м 2 повторения.	1			Темагический
13.	Челночный бег 3x10м.	1			Текущий
14.	Ходьба, бег с преодолением препятствий.	1			Текущий
15.	Прыжки на месте (на правой, левой, двух ногах).	1			Темагический
16.	Прыжки в движении (на правой, левой, двух ногах).	1			Текущий
17.	Прыжки в длину с места.	1			Текущий
18.	Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете.	1			Темагический
19.	Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете.	1			Текущий
20.	Бросок набивного мяча двумя руками из положения сидя.	1			Текущий
21.	Бросок набивного мяча двумя руками из положения стоя.	1			Темагический
22.	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	1			Текущий
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			Текущий
24.	Толкание набивного мяча 1 кг с места 1 рукой.	1			Текущий
25.	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			Темагический
26.	Эстафеты с предметами.	1			Текущий
27.	Развитие умения сбивать мячом кегли.	1			Текущий
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			Темагический
29.	Перекаты в группировке вперед-назад.	1			Текущий
30.	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			Темагический

31.	Перекаты совершенствование.	1		Текущий
32.	Ходьба по наклонной скамейке.	1		Текущий
33.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Темагический
34.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		Темагический
35.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Темагический
36.	Упражнения с малыми мячами.	1		Темагический
37.	Упражнения с набивными мячами.	1		Темагический
38.	Равновесие.	1		Текущий
39.	Вис лёжа на низкой перекладине.	1		Текущий
40.	Вис на высокой перекладине.	1		Темагический
41.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1		Текущий
42.	Упражнения с обручами.	1		Текущий
43.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Темагический
44.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Текущий
45.	Ползание и лазание. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Темагический
46.	Ползание и лазание. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Текущий
47.	Бадминтон. Хват ракетки, подача волана.	1		Темагический
48.	Подача, прием волана после подачи.	1		Текущий
49.	Игра в парах.	1		Текущий
50.	Закатывание мяча в лунку, в воротца.	1		Текущий
51.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Темагический
52.	Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием	1		Темагический
53.	Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».	1		Текущий

54.	Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	1		Текущий
55.	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		Тематический
56.	Эстафеты с мячом.	1		Текущий
57.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Текущий
58.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Тематический
59.	Подвижные игры на развитие основных движений.	1		Текущий
60.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1		Текущий
61.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	1		Текущий
62.	Игра «Гром, дождь, буря»	1		Тематический
63.	Полоса препятствий.	1		Текущий
64.	Полоса препятствий.	1		Текущий
65.	Прыжки. Обучение прыжкам через два-три предмета высотой 5-10 см.	1		Тематический
66.	Обучение прыжкам на двух ногах с поворотом со сменой ног.	1		Текущий
67.	Обучение прыжкам вверх-вперед с гимнастического мостика.	1		Текущий
68.	Игровые упражнения с набивными мячами, шариками в сухом бассейне.	1		Тематический
69.	Обучение броску и ловле мяча после отскока.	1		Текущий
70.	Учить бросать пластмассовые летающие тарелки.	1		Тематический
71.	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1		Тематический
72.	Передача мяча руками, ловля мяча.	1		Тематический
73.	Передача мяча руками, ловля мяча.	1		Тематический
74.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1		Текущий
75.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1		Тематический
76.	Футбол. Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте на расстоянии 3-4 метра.	1		Текущий
77.	Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте на расстоянии 3-	1		Тематический

97.	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			Текущий
98.	Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи из зоны- цели.	1			Темагический
99.	Игра «Бочче».	1			Текущий
100.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	1			Текущий
101.	Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1			Текущий
102.	Итоговое занятие. Игра «Пионербол»	1			Темагический