

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Курганской области

Управление образования Администрации

Каргапольского муниципального округа

МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Рассмотрено  
на заседании МО учителей

---

Протокол № 1  
от 28.08 2024г.

Согласовано  
зам. директора по УВР

---

Вершинина С.Г.  
от 28.08.2024 г.

Утверждаю.  
Директор

---

А.Ю. Мелехина  
от 28.08.2024 г.

Приказ №126 от 29.08.2024

Адаптированная рабочая программа для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)  
по предмету Физическая культура 10-12 классы  
вариант 1

Составитель: Гонцова Е.Н.,  
учитель физической культуры

р.п. Красный Октябрь 2025

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1); приказа Министерства образования и науки от «Об утверждении от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).
- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минпросвещения РФ № 1026 от 24.11.2022 г.)
- Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью МКОУ «Краснооктябрьская СОШ».

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» в X-XII классах является: развитие и совершенствование основных физических качеств;

обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся; коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- адаптация общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке;
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; —формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
  - обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету в 10-12 классах рассчитана на 34 учебные недели в год и составляет: в 10 классе — 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе –68 часов (2 часа в неделю), в 12 классе –68 часов (2 часа в неделю).

#### **Личностные результаты**

- 1) развитие и совершенствование основных физических качеств;
- 2) обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 3) овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- 4) коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- 5) создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

б) воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (вариант 1) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Минимальный уровень:**

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

традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

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

#### **Предметные результаты освоения содержания раздела «Физическая подготовка»**

К концу обучения в 10 классе:

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг

Повороты на месте в разные стороны

Общеразвивающие и корригирующие упражнения  
 Ходьба и бег  
 Прыжки  
 Ползание, подлезание, лазание, перелезание.  
 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза  
**К концу обучения в 11 классе:**  
 Построения и перестроения.  
 Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.  
 Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое  
 общеразвивающие и корригирующие упражнения  
 Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро  
 Ползание, подлезание, лазание, перелезание.  
 Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).  
 Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге), ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.  
**К концу обучения в 11 классе:**  
 Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», бег в колонне  
 общеразвивающие и корригирующие упражнения  
 Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения  
 Прыжки в длину с места, с разбега.  
 Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз)  
 Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Технические приёмы в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  
**К концу обучения в 12 классе:**  
 Закрепят навыки построений и перестроений, сформированных ранее.  
 общеразвивающие и корригирующие упражнения.  
 Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).  
 Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.  
 Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.  
 Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.

### Физкультура 10 -12 класс

№	Раздел	Кол-во часов	ЭОР
1	<b>Физическая подготовка</b>		
	Построения и перестроения	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a>
	Ходьба и упражнения в равновесии	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>
	Бег	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
	Прыжки	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
2	<b>Коррекционные подвижные игры</b>		
	Бросание, ловля, метание.	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/</a>
	Ползание и лазанье	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/</a>
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	22	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/main/169627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/main/169627/</a>
	Итоговый урок	1	
	<b>Итого за год</b>	<b>68</b>	

### Тематическое планирование 10 класс - 68 часов

#### 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы
1	Ходьба и упражнения в равновесии Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	1		
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе по сигналу учителя	1		
3	<b>Бег</b> Бег с ускорением.	1		
4	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба со сменой направления по сигналу.	1		
5	<b>Бег</b> Челночный бег.	1		
6	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1		
7	<b>Бег</b> Бег на носках.	1		
8	<b>Бросание, ловля, метание</b> Бросок мяча вверх с	1		

	последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)			
9	<b>Бег</b> Бег змейкой.	1		
10	<b>Бросание, ловля, метание</b> Метание мячей в горизонтальную цель.	1		
11	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Упражнения с маленьким мячом.	1		
12	Подача снизу закрытой стороной ракетки.	1		
13	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1		
14	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1		
15	<b>Ползание и лазанье</b> Лазание по гимнастической стенке.	1		
16	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	1		
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	1		
18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	1		
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	1		
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	1		
21	Ловля мяча в воротах.	1		
22	Остановка катящегося мяча ногой.	1		
23	<b>Бег</b> Бег 50м.	1		
24	<b>Построения и перестроения</b> Упражнения в построении в колонне друг за другом	1		
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	1		
2	<b>Элементы спортивных игр и</b>	1		

6	<b>спортивных упражнений</b> Игра –эстафете «Полоса препятствий»			
27	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1		
28	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	1		
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	1		
30	Ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1		
31	<b>Бросание, ловля, метание</b> Броски мяча в парах разными способами	1		
32	Броски мяча в парах	1		
33	<b>Построения и перестроения</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	1		
34	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1		
35	Приём и передача двумя руками снизу и сверху	1		
36	<b>Прыжки</b> Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	1		
37	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба с перешагиванием из круга в круг	1		
38	<b>Бег</b> Бег между объемными модулями	1		
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1		
40	<b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге.	1		
41	Прыжки в длину и высоту.	1		
42	<b>Элементы спортивных игр и</b>	1		

	<b>спортивных упражнений</b> Бросок по корзине со штрафной линии			
4 3	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на четвереньках по прямым линиям	1		
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
46	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Пронести волан на ракетке.	1		
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	1		
48	<b>Прыжки</b> Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1		
49	<b>Бросание, ловля, метание</b> Упражнения на месте с мячом в руках	1		
50	Ловля мяча брошенного учителем	1		
51	Броски мяча разными способами.	1		
52	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на четвереньках к предметной цели	1		
53	Подлезание под препятствие на животе.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	1		
55	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	1		
56	<b>Построения и перестроения</b> Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1		
57	<b>Бег</b> Бег в медленном и быстром темпе.	1		
58	Итоговый урок.	1		
5 9	<b>Прыжки</b> Запрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	1		
60	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b>	1		

	Ведение мяча ногами между расставленными предметами.			
61	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении в волейболе.	1		
62	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на спине различными способами.	1		
63	<b>Ходьба</b> Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия	1		
64	<b>Бег</b> Эстафеты с мячами.	1		
65	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание мяча об пол.	1		
66	<b>Бег</b> Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1		
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1		
68	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	1		

#### Тематическое планирование 11 класс - 68 часов

№	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы
1	Ходьба и упражнения в равновесии Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	1		
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе по сигналу учителя	1		
3	<b>Бег</b> Бег с ускорением.	1		
4	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба со сменой направления по сигналу.	1		
5	<b>Бег</b> Челночный бег.	1		

6	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1		
7	<b>Бег</b> Бег на носках.	1		
8	<b>Бросание, ловля, метание</b> Бросок мяча вверх с последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)	1		
9	<b>Бег</b> Бег змейкой.	1		
10	<b>Бросание, ловля, метание</b> Метание мячей в горизонтальную цель.	1		
11	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Упражнения с маленьким мячом.	1		
12	Подача снизу закрытой стороной ракетки.	1		
13	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1		
14	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1		
15	<b>Ползание и лазанье</b> Лазание по гимнастической стенке.	1		
16	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	1		
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	1		
18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	1		
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	1		
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	1		
21	Ловля мяча в воротах.	1		
22	Остановка катящегося мяча ногой.	1		

23	<b>Бег</b> Бег 50м.	1		
24	<b>Построения и перестроения</b> Упражнения в построении в колонне друг за другом	1		
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	1		
26	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Игра –эстафете «Полоса препятствий»	1		
27	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1		
28	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	1		
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	1		
30	Ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1		
31	<b>Бросание, ловля, метание</b> Броски мяча в парах разными способами	1		
32	Броски мяча в парах, броски мяча в корзину.	1		
33	<b>Построения и перестроения</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	1		
34	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1		
35	Приём и передача двумя руками снизу и сверху	1		
36	<b>Прыжки</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1		
37	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба с перешагиванием из	1		

	круга в круг			
38	<b>Бег</b> Бег между объемными модулями	1		
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1		
40	<b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге.	1		
41	Прыжки в длину и высоту.	1		
42	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Бросок по корзине со штрафной линии	1		
4 3	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на четвереньках по прямым линиям	1		
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
46	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Пронести волан на ракетке.	1		
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	1		
48	<b>Прыжки</b> Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1		
49	<b>Бросание, ловля, метание</b> Упражнения на месте с мячом в руках	1		
50	Ловля мяча брошенного учителем	1		
51	Броски мяча разными способами.	1		
52	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на четвереньках к предметной цели	1		
53	Подлезание под препятствие на животе.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	1		
55	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	1		
56	<b>Построения и перестроения</b> Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1		

57	<b>Бег</b> Бег в медленном и быстром темпе.	1		
58	Итоговый урок.	1		
59	<b>Прыжки</b> Запрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	1		
60	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Ведение мяча ногами между расставленными предметами.	1		
61	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1		
62	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на спине различными способами.	1		
63	<b>Ходьба</b> Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия	1		
64	<b>Бег</b> Эстафеты с мячами.	1		
65	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание мяча об пол.	1		
66	<b>Бег</b> Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1		
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1		
68	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	1		

### Тематическое планирование 12 класс - 68 часов

№	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы
1	Ходьба и упражнения в равновесии Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	1		
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе	1		

	по сигналу учителя			
3	<b>Бег</b> Бег с ускорением.	1		
4	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба со сменой направления по сигналу.	1		
5	<b>Бег</b> Челночный бег.	1		
6	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1		
7	<b>Бег</b> Бег на носках.	1		
8	<b>Бросание, ловля, метание</b> Бросок мяча вверх с последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)	1		
9	<b>Бег</b> Бег змейкой.	1		
10	<b>Бросание, ловля, метание</b> Метание мячей в горизонтальную цель.	1		
11	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Упражнения с маленьким мячом.	1		
12	Подача снизу закрытой стороной ракетки.	1		
13	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1		
14	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1		
15	<b>Ползание и лазанье</b> Лазание по гимнастической стенке.	1		
16	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	1		
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	1		

18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	1		
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	1		
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	1		
21	Ловля мяча в воротах.	1		
22	Остановка катящегося мяча ногой.	1		
23	<b>Бег</b> Бег 50м.	1		
24	<b>Построения и перестроения</b> Упражнения в построении в колонне друг за другом	1		
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	1		
2 6	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Игра –эстафете «Полоса препятствий»	1		
27	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1		
28	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	1		
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	1		
30	Ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1		
31	<b>Бросание, ловля, метание</b> Броски мяча в парах разными способами	1		
32	Броски мяча в парах, броски мяча в корзину.	1		
33	<b>Построения и перестроения</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	1		
34	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		

	команды соперника.			
35	Приём и передача двумя руками снизу и сверху	1		
36	<b>Прыжки</b> Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	1		
37	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b> Ходьба с перешагиванием из круга в круг	1		
38	<b>Бег</b> Бег между объемными модулями	1		
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1		
40	<b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге.	1		
41	Прыжки в длину и высоту.	1		
42	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Бросок по корзине со штрафной линии	1		
4 3	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на четвереньках по прямым линиям	1		
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1		
46	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Пронести волан на ракетке.	1		
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	1		
48	<b>Прыжки</b> Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1		
49	<b>Бросание, ловля, метание</b> Упражнения на месте с мячом в руках	1		
50	Ловля мяча брошенного учителем	1		
51	Броски мяча разными способами.	1		
52	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на четвереньках к предметной цели	1		

53	Подлезание под препятствие на животе.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	1		
55	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	1		
56	<b>Построения и перестроения</b> Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1		
57	<b>Бег</b> Бег в медленном и быстром темпе.	1		
58	Итоговый урок.	1		
5 9	<b>Прыжки</b> Запрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	1		
60	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Ведение мяча ногами между расставленными предметами.	1		
61	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1		
62	<b>Ползание и лазанье</b> Ползание на спине различными способами.	1		
63	<b>Ходьба</b> Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия	1		
64	<b>Бег</b> Эстафеты с мячами.	1		
65	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Отбивание мяча об пол.	1		
66	<b>Бег</b> Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1		
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1		
68	<b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</b> Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	1		

