

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»,  
г. Малоярославец Малоярославецкого района Калужской области  
249096, Калужская обл., г. Малоярославец, ул. Московская д.42  
контактный телефон: (48431) 2-23-83, malschool4.ucoz.ru



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы МОУ СОШ №4  
Е.Е. Иванова  
Пр. 69 от 29.08.2020



Адаптированная  
Основная образовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения)  
по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы  
(Вариант1)

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для учащихся легкой умственной отсталостью МОУ СОШ № 4.
- Учебным планом школы.

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляющим систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается в воссестороннем 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 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 психо моторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков в во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя

коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика»,

«Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделен один взаимосвязанный подраздел:

«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»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоят упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполняемых с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей на выкачку предмета с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям

нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники и изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям более сложной структурой и интеллектуально не доразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умение коммуникативно взаимодействовать с сильными и слабыми учащимися так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

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

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

- 5 класс- по 2 часа в неделю, 68 ч
- 6 класс- по 2 часа в неделю, 68 ч,
- 7 класс- по 2 часа в неделю, 68 ч
- 8 класс- по 2 часа в неделю, 68 ч
- 9 класс- по 2 часа в неделю, 68 ч.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф.Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края страны.

##### Предметные результаты:

###### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями и 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 учителя);
- выбор (под руководством учителя) 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(длинаи масса тела)(под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта,применениеихвигровойи учебнойдеятельности;
- выполнениеакробатическихигимнастическихкомбинацийизчислаусвоенных (подруководством учителя);
- участиесосверстникамивподвижныхиспортивныхиграх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижныхигри соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов,связифизическойкультурысприродными,географическимиособенностями, традициямииобычаями народа;
- оказаниепосильнойпомощисверстникампривыполненииучебныхзаданий; применениеспортивногоинвентаря,тренажерныхустройствнаурокефизическойкультуры.

ы.

#### Достаточныйуровень:

- представлениеосостояниииорганизациифизическойкультурыиспорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальнойолимпиаде;
- выполнениеобщеразвивающихикорректирующихупражненийбезпредметов:упражненияна осанку, на контроль осанки в движении,положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражненийдляукрепления мышечногокорсета;
- выполнениестроевыхдействийвшеренгеиколонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;знаниетемпературныхнормдля занятий;
- планированиезанятийфизическимиупражнениямиврежимедня,организация отдыхаидосугасиспользованиемсредствфизическойкультуры;
- знаниеиизмерениеиндивидуальныхпоказателейфизическогогоразвития(длина и масса тела),
- подачастроевыхкоманд,ведениеподсчётапривыполненииобщеразвивающихупражнений(под руководством учителя);
- выполнениеакробатическихигимнастическихкомбинацийнадоступномтехническом уровне;
- участиевподвижныхиграхсосверстниками,осуществлениеихобъективногосудейства; взаимодействие со сверстниками по правилампроведенияподвижныхигри соревнований;
- знаниеособенностейфизическойкультурыразныхнародов,связифизической культуры с природными, географическими особенностями,традициямииобычаяминарода;
- доброжелательноеиуважительноеобъяснениеошибокпривыполнениизаданийипредложениеиспособових устранения;
- объяснениеправил,техникивыполнениядвигательныхдействий,анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчётапривыполненииобщеразвивающихупражнений;
- использованиеразметкиспортивнойплощадкипривыполнениифизических упражнений;
- пользованиеспортивныминвентаремитренажернымоборудованием;
- правильнаяориентировкавпространствеспортивногозалаинастадионе;
- правильноеразмещениеспортивныхснарядовприорганизацииипроведенииподвижныхиспортивныхигр.

Класс	Обучающиеся должны знать:	Обучающиеся должны уметь:
-------	---------------------------	---------------------------

5 класс	Правила безопасности при выполнении физических	выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин.,
------------	---	--

	<p>упражнений. как правильно выполнять строевые упражне ния, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка фазы прыжка в длину с разбе га фазы прыжка в высоту. расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. правила игры в баскетбол, некот орые правила игры. правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими у пражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по поворо ту</p>	<p>бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м. прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла на гирз;, сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональ ный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. координировать движение руки и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
<p>6 класс</p>	<p>Правила безопасности при выполнении физических упраж жнений. Основные части тела. Как укреплять мышцы и кости . Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»; Пра вила передачи эстафетной па лочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема. Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60 м; Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту; Метать мяч в цель с места из различных п. ина дальность. Уметь координировать движения руки туловища в одновременном бесшажном ходе; Тормозить «плугом». Преодолевать спуск в низкой стойке; Преодолевать на лыжах 1,5-2 км. Уметь перемещаться на площадке,</p>



		<p>разыгрывать мяч в «пионерболе»;          выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по выражу.</p> <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Как велиют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</p> <p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон сплавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Выполнять остановку прыжками поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> <p>различать и правильно выполнять команды: «Ширешаг!», «Корочешаг!», «Чащешаг!», «Режешаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.</p> <p>Координировать движения рук, ноги туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</p> <p>Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим;</p> <p>Самоконтроль и его основные приемы;</p> <p>Как вести себя в процессе</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию;</p> <p>выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление</p>

	<p>игровой деятельности на роке;  Правила безопасности при выполнении физических упражнений.  Знать о фигурной маршировке;  фазы опорного прыжка;  Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метании, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление;  Как правильно проложить учебную лыжню  Правила игры в волейбол  Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>движения по команде;  выполнять опорный прыжок;  выполнять простейшие комбинации на бревне;  проводить анализ выполненного движения.  бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту. Метать, толкать набивной мяч. выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременным; пройти в быстром темпе 150-300 метров; преодолеть на лыжах 2-2,5 км.  принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
<p>9 класс</p>	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.  что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.  что такое строй как выполняют в перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.  виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями в жизни и занятии волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину сполного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту сполного разбега способом перешагивание ; метать малый мяч сполного разбега на дальность в коридор 10 м в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат соскачка.  выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с бодкой.  выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.  выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-бупражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в</p>

		быстротемпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши). прыгать в высоту сполногоразбега способом «перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
--	--	---

#### Познавательные УД

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни деятельность некоторых межпредметных знаний, отражающих сложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Коммуникативные УД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- 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 УД:

- 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 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.

## **5. Содержание программы**

### **5 класс**

#### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноса груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, сдвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

## **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общесведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

**6**

**класс**

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты

кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноса груза и передача предметов;
  - танцевальные упражнения;
  - лазание и перелезание;
  - равновесие;
  - опорный прыжок;
  - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, сдвижением вперед. Прыжки на каждый 3-ий и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные спортивные игры.

### **Подвижные спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

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

### Подвижные игры и игровые упражнения:

-коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием,

- перелезанием, акробатикой, равновесием;
- сбегомна скорость;
- прыжками в высоту, длину;
- метанием мяча на дальность и в цель;
- элементами пионербола и волейбола;
- элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

7

класс

### **Гимнастика и акробатика (24 часа).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- \_\_\_\_\_ - с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ноги в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

### **Лёгкая атлетика.**

#### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноса груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,



быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метков цель".

Резервный вариант. Бег с высокою и низкою старта. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность.

Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в створку. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;

броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## 9 класс

### Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, наснарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держа её руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держа рукой решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноса груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу сменной видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разб

его способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бега с шажно-одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное

торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные спортивные игры.

### **Подвижные спортивные игры**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; тоже, но после приема мяча сподачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскокнвшего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок

мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

**Форма промежуточной аттестации** по предмету предполагает тестирование физической подготовленности.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Класс 5

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
	Пробегание отрезков 10 м, 20 м	1

	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м	1
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) (обучение)	1
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) (повторение)	1
	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе с сменой направлений движения	1
	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о поле и ловлей, сподбрасывание мяча о поле	1
	Повороты на гимнастической скамейке направо и налево. Расхождение в двоем при встрече поворотом	1
	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла на гирь	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла на гирь	1

	Обучение кувырку в передназадиз положения упор присев	1
	Повторение кувырка в передназадиз положения упор присев	1
	Обучение акробатическому упражнению стойка лопатках	1
	Повторение акробатического упражнения стойка лопатках	1
	Обучение связки кувырку в передназад в упор стойки на лопатках	1
	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
	Повторение обучения связки кувырку в передназад в упор стойки на лопатках	1
	Повторение обучения связки кувырку в передназад в упор стойки на лопатках	1
	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1

	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Строевые упражнения лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
	Передвижение ступающим скользящим шагом по лыжне.	1
	Передвижение ступающим скользящим шагом по лыжне	1
	Спуск со склона в низкой стойке	1
	Спуск со склона в основной стойке	1
	Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
	Поворот на лыжах вокруг носков лыж (повторение)	1
	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Передача мяча шагом и сменой места. Учебная игра.	1
	Передача мяча шагом и сменой места. Учебная игра.	1
	Передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	1
	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
	Учебная игра.	



	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
	Бросок одной рукой двумя руками с места. Учебная игра.	1
	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
	Учебная игра	1
Легкая атлетика		
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
	Развитие выносливости. Медленный бег до 5 минут	1
	Развитие выносливости. Медленный бег 1000 м.	1
	Спортивные игры. Подведение итогов года	1

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **Класс 6**

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1

	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
	Медленный бег сравнительно равномерной скоростью до 5 мин	1
	Пробегание отрезков 30 м, 60 м с низкого старта.	1
	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
	Повторение изученного тройного, пятерного прыжка с места. Метание малого мяча на дальность.	1
	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
	Кроссовый бег 300-500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
	Упражнения на координацию движения. Прыжки с скакалкой.	1
	Упражнения на координацию движения. Прыжки с скакалкой.	1
	Повторение. Кувырок вперёд из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1

	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
	Опорный прыжок ног врозь (козёл в длину).	1
	Опорный прыжок ног врозь (козёл в длину).	1
	Опорный прыжок ног врозь (козёл в длину).	1
	Преодоление препятствий прыжком боком спорой на правую-левую руку (ногу).	1
	Преодоление препятствий прыжком боком спорой на правую-левую руку (ногу).	1
	Преодоление препятствий прыжком боком спорой на правую-левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
	Обучение нижней подаче мяча	1
	Обучение нижней подаче мяча	1
Лыжная подготовка		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1

	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы руки и ног.	1
	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы руки и ног.	1
	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
	Обучение торможения «плугом».	1
	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100 м.	1
	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Остановка шагом. Учебная игра.	1
	Передача мяча двумя руками от груди с места в движении шагом. Учебная игра.	1
	Передача мяча двумя руками от груди с места в движении шагом. Учебная игра.	1
	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика		
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1

	Подтягивание(м),вис(д).	1
	Подъемтуловищаизположениялежа,рукизаголовойза30сек	1
	Развитиескоростно-силовыхкачеств.Прыжкивдлинуместа	1
	Развитиескоростно-силовыхкачеств.Прыжкивдлинуместа	1
	Подведениеитоговзагод.Спортивныеигры	1

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **Класс 7**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Все го час ов
Лёгкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль его основные приемы. Спортивные игры	1
	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
	Продолжительная ходьба 20-30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
	Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед)	1
	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
	Повторный бег с ускорением на отрезках до 60 м	1
	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Прыжок в длину с места	1
	Эстафетный бег (100 м) по кругу	1
	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500 м	1
	Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3-5 прыжков)	1
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение)	1
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (повторение)	1

	Метаниемалого мяча4 -6 шаговразбега	1
	Метаниемалого мяча4-6 шаговразбега	1
	Развитиевыносливости.Бег1000м	1
Гимнастикаиакробатика		
	Инструктажпотехникебезопасности.Основызнаний.	1
	Построение,перестроениенаместевдвижении.	
17	Обучениеразмыканиюуступамипосчету(9,6,3,наместе)	1
18	Повторениеразмыканиюуступамипосчету(9,6,3,наместе)	1
19	Развитиесиловыхкачеств.Сгибаниеразгибаниеруквупоре	1
20	Изупорасидялечь,встатьбезпомощирук	1
	Обучениестойкенаруках(спомощью)	1
	Повторениестойкинаруках (спомощью)	1
	Обучениепереворотубоком(спомощью)	1
	Повторениепереворотабоком(спомощью)	1
	Два-трипоследовательныхкувыркавперед,назад.	1
	"Шпагат"сопоройруками опол	1
	Опорныйпрыжокногисогнувногичерезкозлавширину,в длину	1
	Опорныйпрыжокногисогнувногичерезкозлавширину,в длину	1
	Опорныйпрыжокногисогнувногичерезкозлавширину,в длину	1
	Преодолениепрепятствийпрыжкомбокомсопоройнаправую -левуюруку(ногу).	1
	Преодолениепрепятствийпрыжкомбокомсопоройнаправую -левуюруку(ногу).	1
	Преодолениепрепятствийпрыжкомбокомсопоройнаправую -левуюруку(ногу).	1

Спортивные игры. Волейбол		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
	Обучение верхней передаче мяча двумя руками на месте.	1
	Обучение верхней передаче мяча двумя руками на месте.	1
	Обучение нижней передаче мяча двумя руками на месте.	1
	Обучение нижней передаче мяча двумя руками на месте.	1
	Повторение подачи и приема мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений лыжами	1
	Попеременный двухшажный ход	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координарование движения руки и ног	1
	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
	Прохождение дистанции 2 км	1
	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
	Передача мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1
	Передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1

	Эстафеты сведением мяча и броском по корзине.	1
	Эстафеты сведением мяча и броском по корзине.	1
	Эстафеты сведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика		
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Подтягивание (м), вис (д).	1
	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
	Подведение итогов года. Спортивные игры	1

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **Класс 8**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Все гоч асо в
Лёгкая атлетика (18 часов)		
	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин	1
	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин	1
	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
	Развитие скоростной выносливости. Бег 100 м	1



	Прыжки в длину с места	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	1
	Развитие прыгучести. Обучение прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
	Повторение прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
	Тройной, пятерной прыжок с места	1
	Пятерной, семерной прыжок с места	1
	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
	Кроссовый бег 500 м. Спортивные игры	1
	Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры	1
	Подтягивание - юноши, вис - девушки	1
	Развитие координации движения. Челночный бег	1
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
	Повороты в движении направо, налево	1
	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
	Прыжки через скакалку	1
	Прыжки через скакалку	1
	Выпрыгивание и прыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, изза головы	1

	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из за головы	1
	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре	1
	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
	Обучение стойке на "голове" согнутыми ногами	1
	Повторение стойки на "голове" согнутыми ногами	1
	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла	1
	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла	1
	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Приемы передач мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
	Приемы передач мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
	Приемы передач мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
	Приемы передач мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
	Приемы передач мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
	Повторение прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Попеременный двухшажный ход	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1

	Одновременныйодношажныйход.Работарук	1
	Обучениеправильномупадениюприспуске	1
	Правильноепадениеприспуске	1
	Повторноепередвижениевбыстромтемпенаотрезках40-60м	1
	Прохождениедистанции2км	1
	Прохождениедистанции2 км(д),3 км(м).	1
	Прохождениедистанции2 км(д),3 км(м).	1
Баскетбол		
	Вводныйурок.Инструктажпотехникебезопасности.Основы знаний.	1
	Остановкашагом.Учебнаяигра.	1
	Ведениемячаоднойрукойнаместевдвиженииишагом	1
	Ведениемячаоднойрукойнаместевдвиженииишагом.Бросок мячапо корзинедвумяруками снизу	1
	Бросокмячапокорзинедвумя руками снизуиотгрудиместа	1
	Эстафетасведениеммяча	1
	Ведениемячасизменениемнаправленияискоростидвижения	1
	Обучениекомбинации,ведениемячадвашагабросокпо корзине	1
	Обучениекомбинации,ведениемячадвашагабросокпо корзине	1
Легкаяатлетика		
	Прыжок ввысотус3-5шаговразбега.	1
	Прыжок ввысотус3-5шаговразбега.	1
	Подтягивание(м),вис(д).	1
	Подъемтуловищаизположениялежа,рукизаголовойза30сек	1
	Развитиескоростно-силовыхкачеств.Прыжкивдлинуместа	1

	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов.	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов.	1
	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **Класс 9**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношения к своим товарищам по команде	1
	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10-12 мин	1
	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10-12 мин	1
	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1

	Круговаяэстафетаспередачейэстафетнойпалочки4по100.	1
	Круговаяэстафетаспередачейэстафетнойпалочки4по100.	1
	Круговаяэстафетаспередачейэстафетнойпалочки4по200.	1
	Челночныйбег	1
	Развитиесиловыхкачеств.Подтягиваниеюноши,висдевушки	1
	Подъемтуловищаизположениялежарукизаголовой	1
Гимнастикаиакробатика		
	Инструктажпотехникебезопасности.Основызнаний.	1
	Закреплениевсехвидовперестроений	1
	Общеразвивающиеикорректирующиеупражненияс предметами.	1
	Прыжкисоскалкой.	1
	Лазаниеиперелезание	1
	Упражнениянарасслаблениеопределенныхмышечныхгрупп припереноскегрузов.	1
	Совершенствованиевсехвидовранееизученныхпрыжковс увеличениемвысотыснаряда.	1
	Преодолениеполосыпрепятствий.	1
Спортивныеигры.Волейбол		
	Вводныйурок.Инструктажпотехникебезопасности.Основы знаний.	1
	Приемипередачмячасверхуи снизувпарах.Учебнаяигра.	1
	Приемипередачмячасверхуи снизувпарах.Учебнаяигра.	1
	Приемипередачмячасверхуиснизув парах.Учебнаяигра.	1
	Приемипередачмячасверхуиснизув парах вдвижении. Учебнаяигра.	1
	Приемипередачмячасверхуиснизув парах вдвижении. Учебнаяигра.	1

	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
	Разыгрывание мяча на три паса	1
	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка		
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Попеременный двухшажный ход	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
	Одновременный одношажный ход. Работа рук Координарование движения рук и ног	1
	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
	Торможение «плугом».	1
	Обучение правильному падению при спуске	1
	Повторение правильного падения при спуске	1
	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1

	Передача мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
	Передача мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
Легкая атлетика		
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
	Подтягивание (м), вис (д).	1
	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1
	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1