

ГБОУ «Тлянче Тамакская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья» Тукаевского муниципального  
района

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

I вариант

5 - 9 класс

Разработано:

ШМО старших классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой – Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2011 г.

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, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

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 у 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 выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

**В раздел «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 — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа

для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их 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 выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с 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 и 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 навыкам подхода к предмету 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»** позволяют 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 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 с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## **Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам**

<b>Содержание</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
Гимнастика и акробатика	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Лёгкая атлетика	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Спортивные игры	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
Лыжная подготовка	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>68</b>

### **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 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 69 часа,
- 8 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 69 часа,
- 9 класс - по 2 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 68 часов.

### **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 общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Предметные результаты:**

#### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством 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 (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять	выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом

	<p>строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>«согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.</p> <p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега</p> <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p> <p>вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p> <p>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 ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p> <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.</p> <p>Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;</p> <p>Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;</p> <p>Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.</p> <p>Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;</p> <p>Тормозить «плугом».</p> <p>Преодолевать спуск в низкой стойке;</p> <p>Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.</p> <p>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.          Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.          Как правильно выполнять размыкание уступами,          Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;          Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.          Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;          Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин;          выполнять стартовый разгон с плавным 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.          Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.          различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; 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.          Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).          Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.          Выполнять верхнюю прямую подачу.          Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим;          Самоконтроль и его</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию;          выполнять движения и воспроизводить</p>

	<p>основные приемы;          Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке;          Правила безопасности при выполнении физических упражнений.          Знать о фигурной маршрутовке; фазы опорного прыжка;          Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки;          Как измерять пульс, давление;          Как правильно проложить учебную лыжню          Правила игры в волейбол          Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде;          выполнять опорный прыжок;          выполнять простейшие комбинации на бревне;          проводить анализ выполненного движения.          бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;          выполнять прыжки в длину, высоту.          Метать, толкать набивной мяч.          выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный;          пройти в быстром темпе 150-300метров;          преодолеть на лыжах 2-2,5км.          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 выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.          виды лыжного спорта;          технику лыжных ходов.          как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед</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 с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место;          прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;          толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.          выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.          выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.          выполнять все виды лазания, опорных</p>

	<p>соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400- 500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>
--	--	---

#### 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) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### 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 и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

## 5. Содержание программы

### 5 класс

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

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:

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

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска 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 (31 час).**

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, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й 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 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 (21 час).**

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 расстояние до 1,5 км; 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 (26 часов).**

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 и 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 (24 часа).**

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:

- с 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;

- переноска 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 (28 часов).**

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, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й 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 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 (21 час).**

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 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 (29 часов).**

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. 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 и 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 пионерболла и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

### **7 класс**

#### **Гимнастика и акробатика (15 часа).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном 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 ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

### **Лёгкая атлетика (18 часов).**

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска 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 (17 час).**

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", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого 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 (19 часов).**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в 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 стороны. 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.

### **8 класс**

#### **Гимнастика и акробатика (15 часов).**

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, на снарядах: - 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 держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска 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 (18 час).**

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 со сменой 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—15с). 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 разбега 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 и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Лыжная подготовка ( 17 час).**

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. 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 и спортивные игры.

## **Подвижные и спортивные игры (19 часа).**

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; то же, но после приема мяча с подачи. 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 отскочившего 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.

## **9 класс**

### **Гимнастика и акробатика (15 часов).**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

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: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска 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 (18 часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

### **Лыжная подготовка (16 час).**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

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

### **Подвижные и спортивные игры (19 часов).**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

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

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон.	1
3	Бег на короткие дистанции.	1
4	Бег 60м	1

5	Бег 30м	1
6	Бег на 100 м.	1
7	Прыжок в длину с разбега	1
8	Бег на средние дистанции.	1
9	Эстафетный бег 30 метров по кругу	1
10	Эстафетный бег 60 метров по кругу	1
11	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1
12	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1
13	Прыжки через скакалку до 2 минут	1
14	Прыжок в длину	1
15	Прыжки произвольным способом на месте и в движении	1
16	Прыжки произвольным способом на месте и в движении	1
17	Метание малого мяча на дальность	1
18	Метание малого мяча в цель	1
19	Ведение мяча на месте.	1
20	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Броски мяча одной и двумя руками.	1
21	Ведение мяча с изменением скорости. Ведения мяча с изменением направления.	1
22	Броски мяча в кольцо.	1
23	Остановка двумя шагами и прыжком	1
24	Передача мяча на месте.	1
25	Стойки и повороты.	1
26	Стойки и повороты.	1
27	Инструктаж по технике безопасности	1
28	Ходьба в различном темпе по направлениям	1
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два-три	1

30	Повороты налево направо кругом	1
31	ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяч.	1
32	ОРУ без предметов. Метание в цель. Прыжок вверх с места.	1
33	ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание. Бег.	1
34	ОРУ без предметов. Бег с преодолением препятствий (до 30 метров.)	1
35	Упражнения на гимнастической стенке	1
36	Акробатика. Кувырок вперед.	1
37	Кувырок вперед и назад.	1
38	Кувырок вперед и назад.	1
39	Стойка на лопатках.	1
40	Акробатические соединения.	1
41	Акробатические соединения из 2-3 элементов	1
42	Акробатические соединения из 2-3 элементов	1
43	Подтягивание на висе.	1
44	Подтягивание на висе. Подвижные игры.	1
45	Подтягивание в висе лежа	1
46	Подъем ног в висе	1
47	Строевые упражнения	1
48	Подвижные игры «Охотники»	1
49	Инструктаж по технике безопасности	1
50	Передвижение скользящим ступающим шагом.	1
51	Спуск со склонов в низкой основной стойке	1
52	Спуск со склонов в низкой основной стойке	1
53	Передвижение скользящим ступающим шагом.	1

54	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1
55	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1
56	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 40- 60 метров	1
57	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 100 метров	1
58	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 300 метров	1
59	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 500 метров	1
60	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 500 метров	1
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 500 метров	1
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км	1
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км	1
64	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км	1
65	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км	1
66	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км	1
67	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	1
68	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	1
69	Игры-эстафеты на кругу 300 метров	1
70	Игры-эстафеты на кругу 300 метров	1
71	Игры-эстафеты на кругу 400 метров	1
72	Подвижные игры «Снайпер»	1
73	Подвижные игры «Снайпер»	1
74	Подвижные игры «Догоняй меня»	1
75	Подвижные игры «Я быстрее»	1
76	Подвижные игры «Утки и охотники»	1

77	Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков.	1
78	Подача и передача мяча	1
79	Подача и передача мяча	1
80	Подача и передача мяча	1
81	Подача и передача мяча	1
82	Розыгрыш мяча на три паса	1
83	Розыгрыш мяча на три паса	1
84	Розыгрыш мяча на три паса	1
85	Учебная игра в пионербол	1
86	Учебная игра в пионербол	1
87	Учебная игра в пионербол	1
88	Терминология баскетбола. Стойки и перемещения.	1
89	Ловля и передача мяча.	1
90	Ловля и передача мяча.	1
91	Броски мяча.	1
92	Броски мяча.	1
93	Учебная игра баскетбол.	1
94	Мини баскетбол 2х2.	1
95	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Прыжок в высоту 3-5 беговых шагов способом перешагивания.	1
96	Прыжок в высоту 5-7 беговых шагов способом перешагивания	1
97	Бег на короткие дистанции.	1
98	Бег на 60 м.	1
99	Бег на 100 м	1
100	Бег на 1 км.	1
101	Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	1
102	Техника плавания. Обучение плаванию	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Класс 6

п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8	Повторение изученного тройного, пятерного прыжка с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1

15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика (24 часа)		
16.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо	1
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1

30	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
32	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол (12 часов)		
40	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
45	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
47	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков.	1

	Передвижение по площадке.	
49	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
50	Обучение нижней подаче мяча	1
51	Обучение нижней подаче мяча	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
54	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
57	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
61	Обучение повороту переступанием в движении	1
62	Обучение повороту переступанием в движении	1
63	Повторение поворота переступанием в движении	1
64	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
65	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
66	Обучение торможения «плугом».	1
67	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1

68	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
69	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100 м.	1
70	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
71	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
72	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (17 часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
80	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
81	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82	Эстафета с ведением мяча	1
83	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
84	Бег с ускорением до 10 м	1
85	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1

86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика (13 часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
96	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
97	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Класс 7

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Ходьба в различном темпе с изменением направления ширины и частоты шага	1
3	Бег с низкого старта	1
4	Бег с низкого старта	1
5	Бег с ускорением на время 60 метров	1
6	Бег с ускорением на время 60 метров	1
7	Бег с ускорением на время 60 метров	1
8	Прыжки вверх и со скакалками до 2 минут.	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Метание набивного мяча на дальность вес 2-3 кг.	1
12	Спортивные игры	1
13	Спортивные игры	1
14	Спортивные игры	1
15	Спортивные игры. Контрольные ЗУН	1
16	Спортивные игры Контрольные ЗУН	1
17	Инструктаж по технике Безопасности	1
18	Строевые упражнения	1

19	Строевые упражнения	1
20	Строевые упражнения	1
21	ОРУ (общеразвивающие упражнения) и корригирующие без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяч.	1
22	ОРУ и корригирующие без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяч.	1
23	ОРУ и корригирующие с предметами. Метание в цель. Прыжок вверх с места.	1
24	ОРУ и корригирующие с предметами. Упражнения на дыхание. Бег.	1
25	ОРУ и корригирующие с предметами. Упражнения на дыхание. Бег.	1
26	ОРУ и корригирующие с предметами. Бег с преодолением препятствий	1
27	ОРУ и корригирующие с предметами. Бег с преодолением препятствий.	1
28	Акробатические упражнения	1
29	Акробатические упражнения.	1
30	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
<b>Раздел III. Лыжная подготовка</b>		
31	Инструктаж по технике безопасности ИОТ-019	1
32	Совершенствован ие двухшажного хода	1
33	Совершенствование двухшажного хода	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Совершенствование торможение «плугом».	1
37	Совершенствование торможение «плугом».	1

38	Подъем «полуелочкой» «полулесенкой»	1
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м.	1
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м.	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м. 5-6 повторений за урок	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 150-200м. 2-3 раза за урок	1
43	Передвижение до 2 км девочки, до 3км мальчики	1
44	Передвижение до 2 км девочки, до 3км мальчики	1
45	Лыжная эстафета на кругу 300-400м	1
46	Лыжная эстафета на кругу 300-400м	1
47	Лыжная эстафета на кругу 300-400м	1
48	Передвижение до 2 км девочки, до 3км мальчики	1
49	Подвижные игры Игра «Кто быстрее?»	1
50	Подвижные и спортивные игры	1
51	Подвижные и спортивные игры	1
52	Подвижные игры на свежем воздухе	
53	Инструктаж по технике безопасности ИОТ-021	1
54	<i>Пионербол.</i> Совершенствование правил игры	1
55	Розыгрыш мяча на три паса.	1
56	Учебная игра в пионербол.	1
57	Учебная игра в пионербол.	1
58	<i>Баскетбол.</i> Совершенствование правил игры	1
59	Ведение мяча с изменением	1

	направления.	
60	Броски по корзине 2мя руками с места	1
61	Броски по корзине 2мя руками с места	1
62	Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
63	Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
64	Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
65	Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
66	Техника плавания. Обучение плаванию	1
67	Техника плавания. Обучение плаванию	1
68	Подвижные игры	1
69	Подвижные игры	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба на скорость в переход в бег и обратно.	1
3	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.	1
4	Медленный бег до 12 минут	1
5	Бег на скорость 100 метров	1
6	Бег 60 м/ 4раза/; 100м /3раза/	1
7	Бег 60 м/ 4раза/; 100м /3раза/	1
8	Эстафетный бег с этапами до 100 метров	1
9	Совершенствование эстафетного бега 4-200метров	1
10	Бег на средние дистанции 1000 метров	1
11	Бег на средние дистанции 2000 метров	1
12	Кросс: мальчики 2000 метров; девушки 1000 метров.	1
13	Прыжки в длину с места	1
14	Прыжки в длину с разбега	1
15	Подвижные игры с бегом и мячом	1
16	Подвижные игры с бегом и мячом	1
17	Медленный бег до 15 минут	
18	Подвижные игры с бегом и мячом	
19	Инструктаж по техники безопасности	1
20	Строевые упражнения	1

21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	1
22	ОРУ и корригирующие без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяч.	1
23	ОРУ и корригирующие без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяч.	1
24	ОРУ и корригирующие с предметами. Метание в цель. Прыжок вверх с места	1
25	ОРУ и корригирующие с предметами. Метание в цель. Прыжок вверх с места	1
26	ОРУ и корригирующие с предметами. Бег с преодолением препятствий	1
27	ОРУ и корригирующие с предметами. Бег с преодолением препятствий	1
28	ОРУ и корригирующие с предметами. Упражнения на дыхание. Бег.	1
29	Акробатические упражнения	1
30	Акробатические упражнения	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Переноска груза и передача предметов.	1
33	Переноска груза и передача предметов	1

34	Инструктаж по технике безопасности	1
35	Совершенствование техники изученных ходов	1
36	Совершенствование техники изученных ходов	1
37	Поворот махом на месте и при спуске	1
38	Поворот махом на месте и при спуске	1
39	Поворот махом на месте и при спуске	1

40	Спуск в средней и высокой стойке	1
41	Прохождение на скорость отрезка до 100метров	1
42	Прохождение на скорость отрезка до 100метров	1
43	Прохождение дистанции 3-4км	1
44	Прохождение дистанции 3-4км	1
45	Прохождение дистанции 3-4км	1
46	Прохождение дистанции 3-4км	1
47	Прохождение дистанции 3-4км	1
48	Прохождение дистанции 2км на время.	1
49	Прохождение дистанции 2км на время.	1
50	Прохождение дистанции 2км на время	1
51	Спортивные подвижные игры	1

54	Инструктаж по технике безопасности	1
55	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1
56	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки	1
57	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки	1
58	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки	1
59	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении	1
60	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении.	1
61	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении	1
62	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении	1
63	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
64	Учебная игра по упрощенным правилам.	1

65	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
66	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
67	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
68	Техника плавания. Обучение плаванию	1
69	Техника плавания. Обучение плаванию	1

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

9 класс

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба на скорость в переход в бег и обратно.	1
3	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.	1
4	Медленный бег до 12 минут	1
5	Бег на скорость 100 метров	1
6	Бег 60 м/ 4раза/; 100м /3раза/	1
7	Бег 60 м/ 4раза/; 100м /3раза/	1
8	Эстафетный бег с этапами до 100 метров	1
9	Совершенствование эстафетного бега 4-200метров	1
10	Бег на средние дистанции 1000 метров	1
11	Бег на средние дистанции 2000 метров	1
12	Кросс: мальчики 2000метров; девушки 1000метров.	1
13	Прыжки в длину с места	1
14	Прыжки в длину с разбега	1

15	Подвижные игры с бегом и мячом	1
16	Подвижные игры с бегом и мячом	1
17	Медленный бег до 15 минут	
18	Подвижные игры с бегом и мячом	
19	Инструктаж по техники безопасности	1
20	Строевые упражнения	1
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	1
22	ОРУ и корригирующие без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1
23	ОРУ и корригирующие без предметов. Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1
24	ОРУ и корригирующие с предметами. Метание в цель. Прыжок вверх с места	1
25	ОРУ и корригирующие с предметами. Метание в цель. Прыжок вверх с места	1
26	ОРУ и корригирующие с предметами. Бег с преодолением препятствий	1
27	ОРУ и корригирующие с предметами. Бег с преодолением препятствий	1
28	ОРУ и корригирующие с предметами. Упражнения на дыхание. Бег.	1
29	Акробатические упражнения	1
30	Акробатические упражнения	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Переноска груза и передача предметов.	1
33	Переноска груза и передача предметов	1

34	Инструктаж по технике безопасности	1
----	------------------------------------	---

35	Совершенствование техники изученных ходов	1
36	Совершенствование техники изученных ходов	1
37	Поворот махом на месте и при спуске	1
38	Поворот махом на месте и при спуске	1
39	Поворот махом на месте и при спуске	1
40	Спуск в средней и высокой стойке	1
41	Прохождение на скорость отрезка до 100метров	1
42	Прохождение на скорость отрезка до 100метров	1
43	Прохождение дистанции 3-4км	1
44	Прохождение дистанции 3-4км	1
45	Прохождение дистанции 3-4км	1
46	Прохождение дистанции 3-4км	1
47	Прохождение дистанции 3-4км	1
48	Прохождение дистанции 2км на время.	1
49	Прохождение дистанции 2км на время.	1
50	Прохождение дистанции 2км на время.	1
51	Спортивные подвижные игры	1

54	Инструктаж по технике безопасности	1
55	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1
56	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1
57	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1
58	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1
59	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении	1

60	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении.	1
61	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении	1
62	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении	1
63	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
64	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
65	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
66	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
67	Техника плавания. Обучение плаванию	1
68	Техника плавания. Обучение плаванию	1