

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Петропавловского района Алтайского края

МБОУ "Алексеевская СОШ"

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 15.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Т.Е.Семенихина Приказ № 115-О от 15.08.2023
---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету
«Физическая культура» для
обучающихся с умственной
отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями)
5-9 классы**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основеследующих документов:

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5-9 КЛАССАХ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта, техники лыжных ходов; знание температурные нормы для занятий;
- особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастических комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-9 класс

Физическая культура

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

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

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

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

№ п\п	Наименование раздела Класс	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1	Гимнастика	21	18	20	14	16
2	Легкая атлетика	23	24	29	29	22
3	Лыжная подготовка	20	20	20	15	8
4	Игры	38	40	33	44	22
	Всего	102	102	102	102	68

Тематическое планирование, 5 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика (15ч.)		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
2	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
3	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
4	Представление о темпе скорости.	1
5	Спринтерский бег. Эстафеты.	1
6	Высокий старт.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.	1
9	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы. От груди, снизу в направлении броска с места.	1
10	Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1
11	Основные части тела. Дыхательные упражнения. Игра.	1
12	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1
13	Страницы истории. Беговые упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1
14	Бег с преодолением препятствий.	1
15	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня.	1
Игры (9ч.)		
16-17	Баскетбол. Игра.	2
18	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения.	1
19	Упражнение в расслаблении мышц. Баскетбол.	1
20	Режим дня. Игра «Баскетбол».	1
21	Баскетбол. Дыхательная гимнастика.	1
22	Комплекс упражнений на осанку, на плоскостопие. Игра.	1
23	Подвижные игры. Упражнения на расслабление мышц.	1
24	Научись управлять собой. Физическое воспитание.	1
Гимнастика (21ч.)		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Упражнения для разогревания.	1
27	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1

28	Строевые упражнения из одной колонны по одному в колонну по четыре.	1
29	ОРУ: мальчики с набивными и большим мячом, гантелями (1-1,5) девочки: с обручами, палками, скакалками.	1
30	Висы: мальчики, согнувшись и прогнувшись, девочки смешанные висы.	1
31	Поднимание прямых ног в висе (мал), Подтягивание прямых ног в висе (дев).	1
32	Акробатические упражнения.	1
33	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
34-35	Акробатика. Лазанье по канату и перелезание.	2
36	Личная гигиена. Танцевальные упражнения.	1
37	Развитие двигательных способностей. Упражнение на осанку.	1
38	Танцевальные упражнения. Переноска груза и передача предметов.	1
39	Здоровье и ЗОЖ. Дыхательные упражнения.	1
40	Равновесие. Переноска грузов и передача предметов.	1
41	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения.	1
42	Закаливание. Режим труда и отдыха.	1
43	Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание.	1
44	Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивание.	1
45	Развитие двигательных способностей. Танцевальные упражнения.	1
Игры (3ч.)		
46-47	Спортивные игры. Пионербол	2
48	Первая помощь при травмах. Игра.	1
Лыжная подготовка (20ч.)		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы.	1
51	Подъемы по склону. Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Подъем «полуелочкой».	1
53	Торможение «плугом».	1
54	Повороты переступанием.	1
55	Скользкий шаг. Игра.	1
56	Закаливание. Способы закаливания. Эстафеты.	1
57	Скользкий шаг без палок. Ступающий шаг.	1
58	Ступающий шаг. Спуск со склона.	1
59	Основные правила соревнований по лыжам. Игра.	1
60	Попеременный 2-х шажный ход.	1
61	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра.	1
62	Известные лыжники страны. Игра.	1
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Эстафета.	1
64	История развития лыжных гонок. Игра.	1
65	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
66	Слагаемые ЗОЖ. Закаливание. Игра.	1
67	Передвижение на лыжах на скорость 40-60м	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
Игры (10ч.)		
69	Спортивные игры. Баскетбол. Правила и организация игры.	1
70	Стойка игрока.	1
71	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
72	Остановка двумя шагами и прыжком.	1

73	Повороты без мяча и с мячом.	1
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
75	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
76	Футбол. Терминология спортивной игры.	1
77	Футбол. Правила и организация игры.	1
78	Спортивная игра. «Футбол».	1
Легкая атлетика (8ч.)		
79	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
80	Развитие координационных способностей. Беговые упражнения.	1
81	Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями. Прыжки.	1
82	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжок в длину.	1
83	Бег. Преодоление препятствий.	1
84	Развитие силы. Полоса препятствий.	1
85	ЗОЖ. Закаливание. Эстафетный бег.	1
86	Развитие силы. Полоса препятствий.	1
Игры (16ч.)		
87	Первая помощь при травмах. Игра-баскетбол.	1
88	Баскетбол. Передвижения без мяча. Игра учебная.	1
89	Развитие двигательных способностей. Баскетбол.	1
90	Баскетбол ловля и передача мяча. Бросок мяча с места.	1
91	Ловля и передача мяча в движении.	1
92	Бросок мяча с места. Перемещение.	1
93	Упражнение на расслабление мышц.	1
94	ЗОЖ. Закаливание.	1
95	Подвижные игры. Эстафеты.	1
96-97	Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	2
98-99	Пионербол с элементами волейбола.	2
100	Двухсторонняя спортивная игра «Пионербол».	1
101	Правила поведения на водоемах в летнее время.	1
102	Туристические походы. Игра «Лапта»	1

Тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика (15ч.)		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
3	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
4	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
5	Спринтерский бег.	1
6	Высокий старт.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди снизу из положения стоя.	1
11	Низкий старт. Финиширование.	1

12	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
13	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки.	1
14	Бег. Прыжки.	1
15	Прыжковые упражнения. Челночный бег.	1
Игры (12ч.)		
16	Техника безопасности на занятиях спортивные игры.	1
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди.	1
18	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1
19	Стойки игрока.	1
20	Остановка двумя шагами и прыжками.	1
21	Повороты без мяча и с мячом.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления противника.	1
23	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
24	ОРУ на осанку. Игра.	1
25	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
26	Волейбол. Подача мяча, нижняя прямая.	1
27	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
Гимнастика (18ч.)		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
30	Развитие силовых способностей и гибкости.	1
31	Страховка и помощь во время занятий.	1
32	Упражнения для разогревания.	1
33	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
34	Строевые упражнения.	1
35	Размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	1
36	Общеразвивающие упражнения.	1
37	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1
38	Равновесие. Упражнение на осанку.	1
39	Особенности урочных и внеурочных занятий. Игра.	1
40-41	Танцевальные упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	2
42	Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке.	1
43	Опорный прыжок. Упражнение на осанку.	1
44	Развитие двигательных способностей. Игра «Лапта».	1
45	Лазание по канату в два приема.	1
Игры (3ч.)		
46	Спортивные игры. Подача мяча. Волейбол. Правила игры.	1
47	Подача мяча. Игра «Мяч в воздухе».	1
48	Первая помощь при травмах. Подача мяча. Игра.	1
Лыжная подготовка (20ч.)		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.	1
51	Техника лыжных ходов.	1
52	Одновременный бесшажный и двухшажный ходы.	1
53	Подъем «елочкой»	1
54	Торможение и поворот упором.	1
55	Прохождение дистанции 1 км.	1

56	Игры «Остановка рывком», «Сторки на горку».	1
57-58	Спуски со склонов. Подъемы.	2
59	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра.	1
60	Олимпийские лыжники. Спуски со склонов.	1
61-62	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
63	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
64	Слагаемые здорового образа жизни. Способы закаливания.	1
65-66	Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость.	2
67-68	Торможение. Бег на скорость 2 км.	2
Игры (9ч.)		
69	Спортивные игры. Развитие двигательных способностей.	1
70-71	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча.	2
72	Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча. Игра.	1
73	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками.	1
74	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1
75	Развитие двигательных способностей игра.	1
76	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1
77	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры.	1
Легкая атлетика (9ч.)		
78	ТБ на уроках легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
79	Кроссовый бег. Бег 60м.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81-82	Спортивная ходьба. Эстафетный бег.	2
83	Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья.	1
84	Прыжки. Метание.	1
85	Метание теннисного мяча горизонтальную цель.	1
86	Развитие силы. Баскетбол. Полоса препятствий. Игра.	1
Игры (16ч.)		
87	Баскетбол. Ловля мяча. Игра.	1
88	Баскетбол. Ведение мяча и ловля.	1
89	Баскетбол. Защита и нападение.	1
90	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
91	Волейбол. Низкая прямая подача.	1
92	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	1
93	Развитие двигательных способностей. Игра	1
94-95	Волейбол. Стойки и перемещение по площадке.	2
96	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
97-98	Эстафетный бег. Метание мяча.	2
99	Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание. Игра.	1
100-101	Прыжки, метание мяча. Ходьба, кроссовый бег.	2
102	Туристический поход. Игра.	1

Тематическое планирование, 7 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика (15ч.)		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40м.	1
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1

4	Скоростной бег до 70 м.	1
5	Бег на результат 60м.	1
6	Прыжки в длину с места.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
9	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места.	1
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1на1м).	1
11	Метание мяча весом 150 г на дальность.	1
12	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.	1
13	Низкий старт. Финиширование.	1
14	Спринтерский бег. Ходьба с изменением направления.	1
15	Челночный бег. Прыжки.	1
Игры (9ч.)		
16	Штрафные броски. Передачи мяча.	1
17	Баскетбол. Штрафные броски.	1
18	Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Режим дня.	1
19-20	Баскетбол. Ведение мяча с изменением.	2
21	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1
22-23	Передача мяча в парах и тройках. Остановка.	2
24	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1
Гимнастика (20ч.)		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Строевые упражнения. Упражнение на осанку.	1
27	Страховка и помощь во время занятий.	1
28	Выполнение команд. «Пол-оборота, направо», «Пол-оборота, Налево».	1
29	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами (мальчики). С обручами (девочки).	1
30	Акробатические упражнения, (мал) кувырок вперед в стойку на лопатках, (дев) кувырок назад в полушпагат.	1
31	Акробатика. Танцевальные упражнения.	1
32	Упражнения на осанку. Акробатика.	1
33	Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке.	1
34	Влияние вредных привычек на здоровье.	1
35	Опорный прыжок. Упражнение на гимнастической стенке.	1
36	Особенности урочных и внеурочных мероприятий.	1
37	Упражнение в равновесии. Упражнение на осанку.	1
38	Упражнение на осанку. Лазание по канату.	1
39	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
40	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1
41	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
42	Опорный прыжок через козла (согнув ноги) мальчики.	1
43	Опорный прыжок через козла (ноги врозь) девочки.	1
44	Упражнение на равновесие. Танцевальные упражнения	1
Игры (4ч.)		
45-46	Волейбол. Передача мяча. Прием мяча.	2
47	Волейбол. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
48	Двигательный режим. Передача мяча. Игра.	1
Лыжная подготовка (20ч.)		
49	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	1
50	Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант).	1

51	Подъем в гору скользящим шагом.	1
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
53	Повороты на месте.	1
54	Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Спуски и подъемы со склонов.	1
58	Обмороживание. Предупреждение переохлаждения.	1
59-60	Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе.	2
61	Влияние ходьбы на здоровье человека.	1
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
63	Слагаемые здорового образа жизни. Игра.	1
64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
65	Преодоление на лыжах 2 км. Эстафеты.	1
66	Преодоление на лыжах 3 км. Эстафеты.	1
67	Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра.	1
68	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
Игры (10ч.)		
69	Слагаемые здорового образа жизни.	1
70	Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча.	1
71	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча.	1
72	Двухсторонняя игра волейбол.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
74	Первая помощь при травмах. Игра «Мяч в воздухе».	1
75-77	Спортивные игры. Правила игры.	3
78	Волейбол. Верхняя передача мяча.	1
Легкая атлетика (6ч.)		
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетика.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81-82	Кроссовый бег. Бег 60м. Эстафетный бег.	2
83	Ходьба спортивная. Эстафетный бег	1
84	Прыжки в длину, высоту. Длительный бег.	1
Игры (10ч.)		
85	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Игра.	1
86	Метание мяча. Прыжки.	1
87	Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча, ловля.	1
88	Первая помощь при травмах. Игра.	1
89-90	Волейбол. Передача мяча. подача мяча.	2
91	Первая помощь при травмах.	1
92-93	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	2
94	Профилактика заболеваний укрепление здоровья. Игра.	1
Легкая атлетика (8ч.)		
95	Бег. Преодоление препятствий. Метание мяча.	1
96	Бег 100м. Кроссовый бег.	1
97	Туристический поход. Беговые упражнения.	1
98	Прыжок в длину с места. Бег 60м.	1
99	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	1
100	Прыжки в длину с разбега.	1
101	Полоса препятствий. Метание гранаты 500г.	1
102	Полоса препятствий метание мяча.	1

Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика (18ч.)		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
3	Спринтерский бег	1
4	Прыжки в длину с места.	1
5	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов.	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Бросок набивного мяча (девушки 2кг), (юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
8	Бросок набивного мяча с двух шагов, с трех шагов.	1
9	Низкий старт. Финиширование	1
10	Кроссовый бег. Преодоление препятствий.	1
11	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1
12	Современное олимпийское и физкультурно-оздоровительное движение. Игра «Лапта».	1
13	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1
14	Челночный бег. Кроссовый бег.	1
15	Особенности урочных и внеурочных занятий. Физкультурных упражнений. Игра.	1
16	Эстафетный бег. Метание мяча.	1
17	Метание мяча. Бег на скорость.	1
18	Эстафетный бег. Метание мяча.	1
Игры (6ч.)		
19	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
20	Баскетбол. Терминология спортивной игры.	1
21	Позиционное нападение и личная защита.	1
22	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
23	Футбол. Теоретические сведения.	1
24	Футбол. Учебная игра.	1
Гимнастика (14ч.)		
25	Техника на занятиях гимнастикой.	1
26	Основы выполнений гимнастических упражнений.	1
27	Выполнение команд. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.	1
28	ОРУ девочки с обручами и большим мячом, палками, скакалками.	1
29	ОРУ мальчики с набивным и большим мячом, гантелями.	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Висы и упоры.	1
32	Поднимание ног в висе.	1
33	Лазанье по канату в два приема.	1
34	Кувырок вперед стойка на лопатках.	1
35	Кувырок назад и кувырок в стойку ноги врозь.	1
36	Мост из положения лежа на спине.	1
37	Опорные прыжки.	1

38	Прыжок, согнув ноги (мальчики). Ноги врозь(девочки).	1
Игры (10ч.)		
39	Современные оздоровительные системы игра.	1
40	Волейбол. История волейбола.	1
41	Технические приемы.	1
42	Совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов, и стоек.	1
43	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1
44	Самостоятельные занятия.	1
45	Упражнение по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
46	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол.	1
47	Подвижные игры баскетбол, футбол, волейбол.	1
48	Правила самоконтроля.	1
Лыжная подготовка (15ч.)		
49	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	1
50	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1
51	Коньковый ход.	1
52	Торможение и поворот «плугом».	1
53	Прохождение дистанции 2 км.	1
54	Одновременный двухшажный ход. Спуски со склона.	1
55	Обморожение. Предупреждение переохлаждения. Игра.	1
56	Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе лыжной подготовки.	1
57	Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения).	1
58	Прохождение дистанции 3 км.	1
59-60	Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе.	2
61	Организаторские умения. Подсчет результатов.	1
62	Самостоятельные занятия.	1
63	Правила самоконтроля и гигиены.	1
Игры (15ч.)		
64	Баскетбол. Ведение, бросок мяча. Передача мяча.	1
65	Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.	1
66	Передача мяча при встречном движении.	1
67	Передача одной рукой от плеча.	1
68	Ведение мяча с изменением направления.	1
69	Ведение мяча и обводка препятствий.	1
70	Бег с изменением направления и скорости.	1
71	Броски мяча в корзину.	1
72	Штрафной бросок.	1
73	Вырывание и выбивание мяча.	1
74	Влияние вредных привычек на здоровье человека. Игра.	1
75	Баскетбол. Броски мяча. Учебная игра.	1
76	Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра.	1
77	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
78	Значение занятий физическими упражнениями. Игра.	1
Легкая атлетика (11ч.)		
79	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	1
80	Развитие координационных способностей.	1

81	Спринтерский бег. Ходьба.	1
82	Челночный бег 3х10м.	1
83	Метание малого мяча на дальность в цель.	1
84	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
85	Прыжки в высоту. Бег 30м.	1
86	Прыжок в длину. Бег 60м.	1
87	Развитие координационных способностей. Игра.	1
88	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
89	Строевые и беговые упражнения.	1
Игры (13ч.)		
90	Двигательный режим. Игра.	1
91	Волейбол. Техника приема и передача мяча.	1
92	Поддачи мяча. Верхняя прямая подача.	1
93	Техника приема и передачи мяча.	1
94-95	Волейбол. Прием мяча. Нападающий удар.	2
96	Первая помощь при травмах. Учебная игра.	1
97	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
98	Основные приемы игры.	1
99	Передача мяча в движении.	1
100	Кроссовый бег.	1
101	Преодоление препятствий (барьеры).	1
102	Техника безопасности при организации туристических походов.	1

Тематическое планирование, 9 класс (68 ч.)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
	1.Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. 2. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». 3.Бег 100 м с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый». 4.Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. 5.Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. 6.Подвижная игра: «Догонялки». 7.Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». 8.Метание мяча на дальность. 9.Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». 10.Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. 11.Техника приема и передачи мяча и поддачи. Игра: «Сумей выполнить». 12. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. 13.Верхняя прямая передача в прыжке. 14.Верхняя прямая подача. 15. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра:	1-68

	<p>«Сумей защитить».</p> <p>16.Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.</p> <p>17.Волейбол. Учебная игра.</p> <p>18.Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</p> <p>19.Игра: «Найди свое место в строю».</p> <p>20.Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».</p> <p>21.Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три).</p> <p>22.Эстафета.</p> <p>23.Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».</p> <p>24.Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.</p> <p>25.Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».</p> <p>26.Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».</p> <p>27.Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.</p> <p>28.Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».</p> <p>29.Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».</p> <p>30.Стойка «ласточка». Кувырок вперед.</p> <p>31.Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».</p> <p>32.Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».</p> <p>33.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>34.Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».</p> <p>35.Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».</p> <p>36.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>37.Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».</p> <p>38.Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».</p> <p>39.Общеразвивающие упражнения с обручами.</p> <p>40.Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.</p> <p>41.Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить».</p> <p>42.Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки».</p> <p>43.Поворот на месте махом назад снаружи.</p> <p>44.Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани</p>	
--	--	--

	<p>равновесие».</p> <p>45.Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади».</p> <p>46.Комбинированное торможение лыжами и палками.</p> <p>47.Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».</p> <p>48.Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м.</p> <p>49.Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».</p> <p>50.Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики.</p> <p>51.Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.</p> <p>52.Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.</p> <p>53.Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал».</p> <p>54.Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине</p> <p>55.Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.</p> <p>56.Эстафета 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».</p> <p>57.Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.</p> <p>58.Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.</p> <p>59.Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».</p> <p>60.Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».</p> <p>61.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>62.Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка».</p> <p>63.Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.</p> <p>64.Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».</p> <p>65.Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер».</p> <p>66.Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».</p> <p>67.Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.</p> <p>68.Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».</p>	
--	---	--

