

Приложение

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

I вариант

5 - 9 класс

## 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.

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>	<b>Итого:</b>
Гимнастика и	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>102</b>

акробатика						
Лёгкая атлетика	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>152</b>
Спортивные игры	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>151</b>
Лыжная подготовка	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>105</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>510</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 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 9 класс - по 3 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 99 часов.

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

### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).

- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в 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, разыгрывать мяч в «пионерболе»;</p>

		выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</p> <p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон 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»;</p> <p>выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу.</p> <p>Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим;</p> <p>Самоконтроль и его основные приемы;</p> <p>Как вести себя в процессе</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию;</p> <p>выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление</p>

	<p>игровой деятельности на роке;  Правила безопасности при выполнении физических упражнений.  Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка;  Простейшие правила судейства на бегу прыжком, 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>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 соревнованиями  влияние занятий волейболом на трудовую</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 прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот</p>

	подготовку.	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.
--	-------------	---

#### 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 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 (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. 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 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 пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## 7 класс

### **Гимнастика и акробатика (24 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 (28 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 (21 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 (29 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 (18 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 (31 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 ( 21 час).**

Занятия лыжами, значение этих 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 (32 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. Поддачи 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 (12часов).**

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 (34 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 (21 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 (35 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

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	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1

4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м	1
9	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) (обучение)	1
10	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) ( повторение)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика (24часа)		
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1

24	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (12 часов)		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1

44	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	1
56	Спуск со склона в низкой стойке	1
57	Спуск со склона в основной стойке	1
58	Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
59	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
60	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
63	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
64	Поворот на лыжах вокруг носков лыж (повторение)	1

65	Передвижение на лыжах до 1 км	1
66	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
67	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км	1
69	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
72	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол. (14 часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
83	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86	Учебная игра	1

Легкая атлетика (16 часов)		
87	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
90	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
91	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
92	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
97	Бег 60 м	1
98	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год	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 вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
30	Обучение двум последовательным кувырмам 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. Передвижение по площадке.	1
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 100м.	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. (17часов)		
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	1

	шагом. Учебная игра.	
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

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Все го час ов
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ( обучение)	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (повторение)	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика ( 24часа)		
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1

17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21	Прыжки через скакалку	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
26	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27	Упражнения в равновесии	1
28	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29	Повторение стойки на руках (с помощью)	1
30	Обучение перевороту боком (с помощью)	1
31	Повторение переворота боком (с помощью)	1
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, 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. Волейбол ( 12часов)		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45	Обучение нижней прямой подаче	1
46	Обучение нижней прямой подаче	1
47	Обучение нижней прямой подаче	1
48	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
49	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка (21 час)		
51	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
57	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1

59	Торможение «плугом».	1
60	Обучение правильному падению при спуске	1
61	Правильное падение при спуске (повторение)	1
62	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Лыжные эстафеты по кругу	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73	Штрафные броски. Учебная игра.	1
74	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
76	Остановка шагом. Учебная игра	1
77	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
78	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
79	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1
81	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1

82	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
83	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
88	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика ( 15часов)		
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 скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1

102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1
-----	---	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Класс 8

№ п/п	Наименование разделов и тем	Все го часов
Лёгкая атлетика (18 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1

19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20	Повороты в движении направо, налево	1
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Прыжки через скакалку	1
24	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
27	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла	1
35	Опорный прыжок , согнув ноги через гимнастического козла	1
36	Опорный прыжок , согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол ( 15часов)		
37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1

40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
46	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
49	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
50	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
51	Повторение прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка ( 21 час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
57	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59	Торможение «плугом».	1

60	Обучение правильному падению при спуске	1
61	Правильное падение при спуске	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Лыжные эстафеты по кругу	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол ( 18часов)		
72	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
80	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
81	Эстафета с ведением мяча	1

82	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
83	Бег с ускорением до 10 м	1
84	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
85	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика ( 15часов)		
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
10	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

2		
---	--	--

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Класс 9**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всег о часо в
Лёгкая атлетика (21 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1

17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 часов)		
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23	Закрепление всех видов перестроений	1
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25	Прыжки со скакалкой.	1
26	Лазание и перелезание	1
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28	Упражнения в равновесии	1
29	Обучение акробатической комбинации.	1
30	Повторение акробатической комбинации.	1
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1

38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49	Разыгрывание мяча на три паса	1
50	Разыгрывание мяча на три паса	1
51	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка ( 21 час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
57	Одновременный одношажный ход. Работа рук Координарование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1

59	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60	Торможение «плугом».	1
61	Обучение правильному падению при спуске	1
62	Повторение правильному падению при спуске	1
63	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65	Передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Лыжные эстафеты по кругу	1
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (17 часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1

80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87	Зонная защита Учебная игра.	1
88	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
89	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	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 60 - 80 м	1
97	Развитие скоростных качеств. Бег 100 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 полного разбега.	1

102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1
-----	---	---

## 7. Учебно-методический комплекс.

1. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Креминская М.М..  
Издательство: СПб., «ВЛАДОС», 2013 г.

### Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:
  - автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
  - телевизор, CD/DVD –проигрыватели, аудиумагнитофон, мультимедиапроектор; экран,
  - фонотека с записями различных музыкальных произведений,
  - экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
  - видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
  - видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;
2. цифровые образовательные ресурсы:
3. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
  - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
  - специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
  - карточки по физкультурной грамоте;
4. учебно -практическое оборудование:
  - спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
  - модули: набивные мячи, гантели;
  - гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;
  - баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
  - сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.