

Утверждаю:
Директор МКОУ "СОШ № 14" имени В.И.
Слядневой с. Надежда

И. Ю. Табат

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

Е.А. Хорошенькова

Рассмотрено
на заседании МО

Протокол № 1 от «30» августа 2024 года
Л.И. Алескерова

**Адаптированная рабочая программа обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(с легкой умственной отсталостью).**

Курса Физическая культура
Предмет

Класс: 5-9

Кол-во часов 5-9 класс всего: 102
Часов в неделю: 3

Плановых контрольных уроков: -, практических занятий 80, лабораторных работ -.

Планирование составлено на основе АООПООО (вариант1).

Указать документ, год

Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва 2019

Автор, название, издательство, год издания

Составил(а) Комарова Наталья Владимировна

Подпись

Расшифровка подписи

Пояснительная записка

Цели реализации образовательной программы, адаптированной для детей с умственной отсталостью, формировались исходя из положений Федерального Закона от 26 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ст.2 п.9 которого сказано: «Образовательная программа- комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов, а также то, что её разработка и утверждение относится к компетенции общеобразовательных учреждений (статья 12, п.5). На основании Приказа Министерства и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования».

С учётом специфики работы школы разрабатывается «Адаптационная образовательная программа для обучения лиц с ОВЗ с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию указанных лиц» (Российской Федеральным Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, ст.2 п.28).

Главными ценностями образовательной программы являются:

- Право каждого ребёнка на получение образования с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей.
- Признание интересов ребёнка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации.
- Право педагога на творчество и профессиональную деятельность.
- Психологический комфорт всех субъектов психологического взаимодействия.
- Охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Коллективное сотворчество учителей, обучающихся и родителей во всех сферах жизни школы.

Главная цель школы при обучении детей с умственной отсталостью- коррекция отклонений в развитии учащихся средствами образования и трудовой подготовки, а также социально-педагогической реабилитации для интеграции в общество, воспитания свободного, творчески мыслящего, образованного человека, открытого людям. Умеющего быть успешным в деятельности.

Целью адаптивной программы для обучающихся с умственной отсталостью является формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствие с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

Формирование целостной системы «сопровождение» каждого учащегося школы, направленное на решение образовательных задач, повышение эффективности качества обучения и воспитания; развития жизненной компетенции детей с ограниченными возможностями.

Одним из инструментов достижения продекларированных целей становится ФГОС, в нашем случае-«Федеральный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью» (проект).

Появилась необходимость включать ребёнка с ОВЗ в школьную жизнь на его условиях,

которые надо принимать и учитывать, разрабатывая для ребёнка на протяжении всего обучения индивидуальный образовательный маршрут развития с учётом его психофизических особенностей, способностей, обеспечения максимальной возможности самореализации.

В соответствии с Уставом для достижения поставленных целей осуществляют следующие основные виды деятельности учреждения:

- обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталых детей) совместно с остальными детьми;
- реализация образовательных программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, в том числе посредством организации индивидуального обучения больных детей на дому;
- реализация дополнительных образовательных программ;

Успешность реализации цели программы зависит от соблюдения следующих условий:

- личностно-ориентированного подхода к ребёнку;
- создания благоприятной дружественной атмосферы в школьном коллективе, формирования здорового коллектива, психолого-педагогической поддержки ребёнка;
- обеспечение процесса самореализации и развития личности;
- использование педагогической диагностики; - профессионализма педагогов;
- программно-методического обеспечения.

1. Планируемые результаты учебного предмета

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной образовательной программы общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Освоение АОП общего образования обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АОП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

При изучении предмета 5-9 класса «Физическая культура» должны быть сформированы (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) предметные результаты:

- понятия «физическая культура», «режим дня»; представление о значении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе. Подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, для трудовой деятельности;
- навыки планирования и соблюдения режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; умение
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- первичные навыки и умения по организации и проведения утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- умение составлять (под руководством учителя) комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи;
- лазать и перелезать препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- передвигаться на лыжах;
- умение выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- навыки выполнения тестовых нормативов по физической подготовке;
- навыки проведения и организации подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол, волейбол, навыки коллективного общения и взаимодействия;
- умение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

2. Содержание учебного предмета, курса

Обучаясь по адаптивной основной образовательной программе общего образования, обучающиеся с умственной отсталостью получают образование к моменту завершения школьного, обучения, несовместимое по итоговым достижениям с образованием здоровых сверстников.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей АООП создаётся на основе Стандарта (проекта) и при необходимости индивидуализируется. К адаптированной основной образовательной программе с учётом образовательных потребностей групп или отдельных обучающихся может быть создано несколько учебных планов, в том числе индивидуальные учебные планы.

АООП в школе реализуется в следующих формах:

- совместно с другими обучающимися;
- индивидуальные занятия.

Для обеспечения освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной основной образовательной программы может быть реализована сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов как образовательных, так и иных организаций.

Определение варианта адаптированной основной образовательной программы для обучающегося с умственной отсталостью осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформированных по результатам его комплексного обследования, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной.**

Освоение **базовых основ** физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического, практического и контрольно оценочного*, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура в современном обществе.

Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока, передвижения. Передачи, ведение, броски. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Волейбол. Стойка и передвижения. Передачи, подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.

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

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы,

выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 класса проходят промежуточную аттестацию по окончании 1,2,3,4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|--------------|---|----------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и | В процессе урока |

| | | |
|------------|---------------------------------------|------------|
| | обороне». | |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры | 9 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол, пионербол) | 15 |
| | Итого | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|------------|---|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры | 9 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол, пионербол) | 15 |
| | Итого | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|------------|---|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 27 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол, пионербол) | 15 |
| 2.2 | Подвижные игры | 9 |
| | Итого | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|----------------------------|---------------------------|
|-------|----------------------------|---------------------------|

| | | |
|----------|---|------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол, пионербол) | 18 |
| 2.2 | Подвижные игры | 6 |
| | Итого | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|---|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Вариативная часть | 24 |
| 2 | Спортивные игры (волейбол, пионербол) | 18 |
| 2.1 | Подвижные игры | 6 |
| | Итого | 102 |

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности(102)

| Тема раздела | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--|------------------|--|
| Раздел 1:Знания о физической культуре | | |
| <i>История физической культуры</i> | | |
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | В процессе урока | Знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности, раскрыть содержание и правила соревнований |
| <i>Физическая культура человека</i> | | |
| Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки | В процессе урока | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | В процессе | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. |

| | | |
|---|------------------|---|
| | урока | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока | Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания |
| Раздел 2: Физическое совершенствование | | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 27 | |
| Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча | | Изучить историю легкой атлетики; описать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений; применять беговые, прыжковые и упражнения в метании для развития физических качеств; выполнять технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетических упражнений; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 | |
| Знания о физической культуре Акробатические упражнения Прикладная подготовка | | Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять комбинацию из акробатических упражнений (перекаты, кувырки, свечка, стойки); применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий |
| <i>Лыжная подготовка</i> | 18 | |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов | | Изучить историю лыжного спорта; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| <i>Спортивные игры</i> | 33 | |
| Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол | | Изучить историю баскетбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и |

| | | |
|--|------------------|---|
| | | действий; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| <i>Подвижные игры</i> | 9 | коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель;. |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; |

Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

| Тема раздела | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|---|------------------|--|
| Раздел 1: Знания о физической культуре | | |
| <i>История физической культуры</i> | В процессе урока | |
| История зарождения олимпийского движения в России. | В процессе урока | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, |
| <i>Физическая культура человека</i> | | |
| Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры | В процессе урока | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; |
| Режим дня и его основное содержание. | В процессе урока | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики |
| Самонаблюдение и самоконтроль | В процессе урока | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| Раздел 2: Физическое совершенствование | | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 27 | |
| Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча | | Изучить историю легкой атлетики; освоить технику выполнения беговых упражнений применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; |

| | | |
|---|-----------|---|
| | | <p>применять упражнения метания для применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p> |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 | |
| <p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Организаторская подготовка</p> | | <p>Изучить историю гимнастики;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы;</p> <p>знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p> |
| <i>Лыжная подготовка</i> | 18 | |
| <p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p> | | <p>Изучить историю лыжного спорта;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>определять технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p> |
| <i>Спортивные игры</i> | 33 | |
| <p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> | | <p>Изучить историю баскетбола, волейбола;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> |
| <i>Подвижные игры</i> | 9 | <p>коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;</p> <p>- с метанием мяча на дальность и в цель;</p> |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |

| | | |
|--|------------------|--|
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям |
|--|------------------|--|

Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

| Тема раздела | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|---|------------------|---|
| Раздел 1: Знания о физической культуре | | |
| <i>История физической культуры</i> | | |
| Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр | В процессе урока | Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями |
| <i>Физическая культура человека</i> | | |
| Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз. | В процессе урока | Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. | В процессе урока | Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; |
| Раздел 2: Физическое совершенствование | | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 27 | |
| Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча Организаторская подготовка | | Изучить историю легкой атлетики; описать технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; выполнять технику беговых, прыжковых упражнений, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; применять упражнения метания для развития физических качеств; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы |

| | | |
|--|------------------|---|
| | | по легкой атлетике; измерять результаты; оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий |
| Гимнастика с основами акробатики | 15 | |
| Знания о физической культуре Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Упражнения в равновесии. Организаторская подготовка | | Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; знать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; |
| Лыжная подготовка | 18 | |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов Освоение техники спусков и подъёмов. | | Изучить историю лыжного спорта; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; выполнять технику изучаемых лыжных ходов; спусков и подъёмов; знать правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| Спортивные игры | 33 | |
| Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол | | Изучить историю баскетбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| Подвижные игры | 9 | коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; |

Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

| Тема раздела | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--|------------------|--|
| Раздел 1: Знания о физической культуре | | |
| История физической культуры | | |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | В процессе урока | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |

| | | |
|---|------------------|--|
| Физическая культура человека | | |
| Физическое развитие человека. | В процессе урока | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями . Закаливание организма. | В процессе урока | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | В процессе урока | Определять причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Раздел 2: Физическое совершенствование | | |
| Лёгкая атлетика | 24 | |
| Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Метания мяча в цель и на дальность Бег на выносливость | | название разучиваемых упражнений. выполнять технику беговых прыжковые упражнений, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетическими упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжка в длину; описать технику метательных упражнений; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| Гимнастика с основами акробатики | 15 | |
| Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Упражнения в равновесии Прикладная подготовка Организаторская подготовка | | соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять технику акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении и в подготовке мест проведения занятий выполнять общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| Спортивные игры | 39 | |
| Знания о физической | | Владеть основными приемами игры в баскетбол и |

| | | |
|---|------------------|--|
| культуре Баскетбол Волейбол Пионербол | | волейбол, пионербол; знать тактические приёмы; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| Лыжная подготовка | 18 | |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов Освоение спусков и подъемов | | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; уметь описать технику спусков и подъёмов, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдать правила и технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; применять технику изучаемых лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; |
| Подвижные игры | 6 | коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение тестирование | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям |

Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

| Тема раздела | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--|------------------|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| История физической культуры | | |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | В процессе урока | историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура человека | | |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую | В процессе урока | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; |

| | | |
|---|-------------------|--|
| подготовленность. | | |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани | В процесс е урока | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; Иметь представление о значении режима дня; использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры; |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | В процесс е урока | знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | В процесс е урока | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья |
| Раздел 2: Физическое совершенствование | | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 24 | |
| Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Метания мяча в цель и на дальность Бег на выносливость Организаторская подготовка | | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения и различать спринтерский бег и бег на выносливость; выполнять простейшие беговые упражнения; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжка длину, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; иметь представления о техники метательных упражнений; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных занятий; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 | |
| Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Прикладная подготовка | | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; выполнять общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов, акробатических упражнений; составлять простейшие комбинации упражнений из акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в |

| | | |
|--|----------------------------|---|
| Организаторская подготовка | | равновесии; применять разученные упражнения для развития физических качеств; освоить упражнения для утренней гигиенической гимнастики; освоить и соблюдать правила выполнения отдельных элементов акробатики; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| Лыжная подготовка | 18 | |
| Знания о физической культуре Освоение лыжной техники | | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; уметь применять разные виды ходьбы при прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| Спортивные игры | 39 | |
| Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол | | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; Знать и соблюдать правила игры; овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол и пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, знать тактику защиты и нападения; уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| Подвижные игры | 6 | коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных | В процес се урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям. |

| | | |
|---|--|--|
| комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой | | |
|---|--|--|

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

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

| 2 четверть | | |
|--|---|--|
| 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | |
| 26 | Упражнения для разогревания. | |
| 27 | Основы выполнения гимнастических упражнений. | |
| 28 | Строевые упражнения из одной колонны по одному в колонну по четыре. | |
| 29 | ОРУ: мальчики с набивными и большим мячом, гантелями(1-1,5) девочки: с обручами, палками, скакалками. | |
| 30 | Висы: мальчики, согнувшись и прогнувшись, девочки смешанные висы. | |
| 31 | Поднимание прямых ног в висе(мал), Подтягивание прямых ног в висе(дев). | |
| 32 | Акробатические упражнения. | |
| 33 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | |
| 34 | Акробатика. Лазанье по канату перелезание. | |
| 35 | Акробатика. Лазанье по канату и перелезание. | |
| 36 | Личная гигиена. Танцевальные упражнения. | |
| 37 | Развитие двигательных способностей. Упражнение на осанку. | |
| 38 | Танцевальные упражнения. Переноска груза и передача предметов. | |
| 39 | Здоровье и ЗОЖ. Дыхательные упражнения. | |
| 40 | Равновесие. Переноска грузов и передача предметов. | |
| 41 | Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения. | |
| 42 | Закаливание. Режим труда и отдыха. | |
| 43 | Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание. | |
| 44 | Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивание. | |
| 45 | Развитие двигательных способностей. Танцевальные упражнения. | |
| 46 | Спортивные игры. Пионербол | |
| 47 | Спортивные игры. Пионербол. | |
| 48 | Первая помощь при травмах. Игра. | |
| 3 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 29 уроков за четверть | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | |
| 50 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы. | |
| 51 | Подъемы по склону. Прохождение дистанции 1 км. | |
| 52 | Подъем «полуелочкой». | |
| 53 | Торможение «плугом». | |
| 54 | Повороты переступанием. | |
| 55 | Скользящий шаг. Игра. | |
| 56 | Закаливание. Способы закаливания. Эстафеты. | |
| 57 | Скользящий шаг без палок. Ступающий шаг. | |
| 58 | Ступающий шаг. Спуск со склона. | |
| 59 | Основные правила соревнований по лыжам. Игра. | |
| 60 | Попеременный 2-х шажный ход. | |
| 61 | Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра. | |

| | | |
|--|---|--|
| 62 | Известные лыжники страны. Игра. | |
| 63 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. Эстафета. | |
| 64 | История развития лыжных гонок. Игра. | |
| 65 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | |
| 66 | Слагаемые ЗОЖ. Закаливание. Игра. | |
| 67 | Передвижение на лыжах на скорость 40-60м | |
| 68 | Передвижение на лыжах до 1 км. | |
| 69 | Спортивные игры. Баскетбол. Правила и организация игры. | |
| 70 | Стойка игрока. | |
| 71 | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком. | |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом. | |
| 74 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | |
| 75 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | |
| 76 | Футбол. Терминология спортивной игры. | |
| 77 | Футбол. Правила и организация игры. | |
| 4 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 25 уроков за четверть | | |
| 78 | Спортивная игра. «Футбол». | |
| 79 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетика. | |
| 80 | Развитие координационных способностей. Беговые упражнения. | |
| 81 | Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями. Прыжки. | |
| 82 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжок в длину. | |
| 83 | Бег. Преодоление препятствий. | |
| 84 | Развитие силы. Полоса препятствий. | |
| 85 | ЗОЖ. Закаливание. Эстафетный бег. | |
| 86 | Развитие силы. Полоса препятствий. | |
| 87 | Первая помощь при травмах. Игра-баскетбол. | |
| 88 | Баскетбол. Передвижения без мяча. Игра учебная. | |
| 89 | Развитие двигательных способностей. Баскетбол. | |
| 90 | Баскетбол ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. | |
| 91 | Ловля и передача мяча в движении. | |
| 92 | Бросок мяча с места. Перемещение. | |
| 93 | Упражнение на расслабление мышц. | |
| 94 | ЗОЖ. Закаливание. | |
| 95 | Подвижные игры. Эстафеты. | |
| 96 | Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | |
| 97 | Эстафеты. Подвижные и спортивные игры | |
| 98 | Пионербол с элементами волейбола. | |
| 99 | Пионербол с элементами волейбола. | |
| 100 | Двухсторонняя спортивная игра «Пионербол». | |
| 101 | Правила поведения на водоемах в летнее время. | |
| 102 | Туристические походы. Игра «Лапта» | |

6 класс

| № урока | Тема урока | Дата |
|--|---|------|
| 1 четверть 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | |
| 2 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | |
| 3 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | |
| 4 | Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. | |
| 5 | Спринтерский бег. | |
| 6 | Высокий старт. | |
| 7 | Прыжки в длину с места. | |
| 8 | Метание малого мяча на дальность и в цель. | |
| 9 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | |
| 10 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди снизу из положения стоя. | |
| 11 | Низкий старт. Финиширование. | |
| 12 | Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра. | |
| 13 | Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки. | |
| 14 | Бег. Прыжки. | |
| 15 | Прыжковые упражнения. Челночный бег. | |
| 16 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | |
| 17 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. | |
| 18 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. | |
| 19 | Стойки игрока. | |
| 20 | Остановка двумя шагами и прыжками. | |
| 21 | Повороты без мяча и с мячом. | |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления противника. | |
| 23 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | |
| 24 | ОРУ на осанку. Игра. | |
| 2 четверть 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 25 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | |
| 26 | Волейбол. Поддача мяча, нижняя прямая. | |
| 27 | Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра. | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | |
| 29 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | |
| 30 | Развитие силовых способностей и гибкости. | |

| | | |
|--|---|--|
| 31 | Страховка и помощь во время занятий. | |
| 32 | Упражнения для разогревания. | |
| 33 | Основы выполнений гимнастических упражнений. | |
| 34 | Строевые упражнения. | |
| 35 | Размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. | |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. | |
| 37 | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. | |
| 38 | Равновесие. Упражнение на осанку. | |
| 39 | Особенности урочных и внеурочных занятий. Игра. | |
| 40 | Танцевальные упражнения. Упражнения для расслабления мышц. | |
| 41 | Танцевальные упражнения. Упражнения для расслабления мышц. | |
| 42 | Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке. | |
| 43 | Опорный прыжок. Упражнение на осанку. | |
| 44 | Развитие двигательных способностей. Игра «Лапта». | |
| 45 | Лазание по канату в два приема. | |
| 46 | Спортивные игры. Поддача мяча. Волейбол. Правила игры. | |
| 47 | Поддача мяча. Игра «Мяч в воздухе». | |
| 48 | Первая помощь при травмах. Поддача мяча. Игра . | |
| 3 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 29 уроков за четверть | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | |
| 50 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. | |
| 51 | Техника лыжных ходов. | |
| 52 | Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | |
| 53 | Подъем «елочкой» | |
| 54 | Торможение и поворот упором. | |
| 55 | Прохождение дистанции 1 км. | |
| 56 | Игры «Остановка рывком», «Сгорки на горку». | |
| 57 | Спуски со склонов. Подъемы. | |
| 58 | Спуски со склонов. Подъемы. | |
| 59 | Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра. | |
| 60 | Олимпийские лыжники. Спуски со склонов. | |
| 61 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | |
| 62 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | |
| 63 | Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. | |
| 64 | Слагаемые здорового образа жизни. Способы закаливания. | |
| 65 | Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость. | |
| 66 | Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость. | |
| 67 | Торможение. Бег на скорость 2 км. | |
| 68 | Торможение. Бег на скорость 2 км. | |
| 69 | Спортивные игры. Развитие двигательных способностей. | |
| 70 | Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. | |
| 71 | Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. | |

| | | |
|---|---|--|
| 72 | Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча. Игра. | |
| 73 | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками. | |
| 74 | Волейбол. Передача мяча. Подача мяча. | |
| 75 | Развитие двигательных способностей игра. | |
| 76 | Волейбол. Передача мяча. Подача мяча. | |
| 77 | Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры. | |
| 4 четверть 3 урока в неделю, 25 уроков за четверть | | |
| 78 | ТБ на уроках легкая атлетика. Беговые упражнения. | |
| 79 | Кроссовый бег. Бег 60м. | |
| 80 | Развитие координационных способностей. | |
| 81 | Спортивная ходьба. Эстафетный бег. | |
| 82 | Спортивная ходьба. Эстафетный бег. | |
| 83 | Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья. | |
| 84 | Прыжки. Метание. | |
| 85 | Метание теннисного мяча горизонтальную цель. | |
| 86 | Развитие силы. Баскетбол. Полоса препятствий. Игра. | |
| 87 | Баскетбол. Ловля мяча. Игра. | |
| 88 | Баскетбол. Ведение мяча и ловля. | |
| 89 | Баскетбол. Защита и нападение. | |
| 90 | Волейбол. Верхняя прямая подача. | |
| 91 | Волейбол. Низкая прямая подача. | |
| 92 | Волейбол. Передача мяча, подача мяча. | |
| 93 | Развитие двигательных способностей. Игра | |
| 94 | Волейбол. Стойки и перемещение по площадке. | |
| 95 | Волейбол. Стойки и перемещение по площадке. | |
| 96 | Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. | |
| 97 | Эстафетный бег. Метание мяча. | |
| 98 | Эстафетный бег. Метание мяча. | |
| 99 | Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание. Игра. | |
| 100 | Прыжки, метание мяча. Ходьба, кроссовый бег. | |
| 101 | Прыжки, метание мяча. Ходьба, кроссовый бег. | |
| 102 | Туристический поход. Игра. | |

7 класс

| № урока | Тема урока | Дата |
|--|---|------|
| 1 четверть 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | |
| 2 | Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40м. | |
| 3 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | |
| 4 | Скоростной бег до 70 м. | |
| 5 | Бег на результат 60м. | |
| 6 | Прыжки в длину с места. | |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. | |
| 8 | Метание малого мяча на дальность и в цель. | |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с | |

| | | |
|--|--|--|
| | места. | |
| 10 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1на1м). | |
| 11 | Метание мяча весом 150 г на дальность. | |
| 12 | Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из за головы сидя. | |
| 13 | Низкий старт. Финиширование. | |
| 14 | Спринтерский бег. Ходьба с изменением направления. | |
| 15 | Челночный бег. Прыжки. | |
| 16 | Штрафные броски. Передачи мяча. | |
| 17 | Баскетбол. Штрафные броски. | |
| 18 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Режим дня. | |
| 19 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением. | |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением. | |
| 21 | Влияние вредных привычек на здоровье. Игра. | |
| 22 | Передача мяча в парах и тройках. Остановка. | |
| 23 | Передача мяча в парах и тройках. Остановка. | |
| 24 | Влияние вредных привычек на здоровье. Игра. | |
| 2 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | |
| 26 | Строевые упражнения. Упражнение на осанку. | |
| 27 | Страховка и помощь во время занятий. | |
| 28 | Выполнение команд. «Пол- оборота, направо», «Пол- оборота, Налево». | |
| 29 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами (мальчики). С обручами (девочки). | |
| 30 | Акробатические упражнения, (мал)кувырок вперед в стойку на лопатках, (дев) кувырок назад в полушпагат. | |
| 31 | Акробатика. Танцевальные упражнения. | |
| 32 | Упражнения на осанку. Акробатика. | |
| 33 | Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке. | |
| 34 | Влияние вредных привычек на здоровье. | |
| 35 | Опорный прыжок. Упражнение на гимнастической стенке. | |
| 36 | Особенности урочных и внеурочных мероприятий. | |
| 37 | Упражнение в равновесии . Упражнение на осанку. | |
| 38 | Упражнение на осанку. Лазание по канату. | |
| 39 | Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра. | |
| 40 | Влияние вредных привычек на здоровье. Игра. | |
| 41 | Лазание и перелазание по гимнастической скамейке. | |
| 42 | Опорный прыжок через козла(согнув ноги) мальчики. | |
| 43 | Опорный прыжок через козла (ноги врозь) девочки. | |
| 44 | Упражнение на равновесие. Танцевальные упражнения | |
| 45 | Волейбол. Передача мяча. Прием мяча. | |
| 46 | Волейбол. Передача мяча. Прием мяча. | |
| 47 | Волейбол. Верхняя передача мяча. Учебная игра. | |
| 48 | Двигательный режим. Передача мяча. Игра. | |
| 3 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 29 уроков за четверть | | |

| | | |
|--|---|--|
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. | |
| 50 | Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант). | |
| 51 | Подъем в гору скользящим шагом. | |
| 52 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | |
| 53 | Повороты на месте. | |
| 54 | Прохождение дистанции 1 км. | |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | |
| 56 | Одновременный одношажный ход. | |
| 57 | Спуски и подъемы со склонов. | |
| 58 | Обмороживание. Предупреждение переохлаждения. | |
| 59 | Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе. | |
| 60 | Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе. | |
| 61 | Влияние ходьбы на здоровье человека. | |
| 62 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | |
| 63 | Слагаемые здорового образа жизни. Игра. | |
| 64 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | |
| 65 | Преодоление на лыжах 2 км. Эстафеты. | |
| 66 | Преодоление на лыжах 3 км. Эстафеты. | |
| 67 | Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра. | |
| 68 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | |
| 69 | Слагаемые здорового образа жизни. | |
| 70 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча. | |
| 71 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча. | |
| 72 | Двухсторонняя игра волейбол. | |
| 73 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | |
| 74 | Первая помощь при травмах. Игра «Мяч в воздухе». | |
| 75 | Спортивные игры. Правила игры. | |
| 76 | Спортивные игры. Правила игры. | |
| 77 | Спортивные игры. Правила игры. | |
| 4 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 25 уроков за четверть | | |
| 78 | Волейбол. Верхняя передача мяча. | |
| 79 | Техника безопасности на уроках легкая атлетика. | |
| 80 | Развитие координационных способностей. | |
| 81 | Кроссовый бег. Бег 60м. Эстафетный бег. | |
| 82 | Кроссовый бег. Бег 60м. Эстафетный бег. | |
| 83 | Ходьба спортивная. Эстафетный бег | |
| 84 | Прыжки в длину, высоту. Длительный бег. | |
| 85 | Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Игра. | |
| 86 | Метание мяча. Прыжки. | |
| 87 | Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча, ловля. | |
| 88 | Первая помощь при травмах. Игра. | |
| 89 | Волейбол. Передача мяча. подача мяча. | |
| 90 | Волейбол. Передача мяча. подача мяча. | |
| 91 | Первая помощь при травмах. | |
| 92 | Волейбол. Передача мяча. подача мяча. | |
| 93 | Волейбол. Передача мяча подача мяча. | |
| 94 | Профилактика заболеваний укрепление здоровья. Игра. | |
| 95 | Бег. Преодоление препятствий. Метание мяча. | |
| 96 | Бег 100м. Кроссовый бег. | |

| | | |
|-----|---|--|
| 97 | Туристический поход. Беговые упражнения. | |
| 98 | Прыжок в длину с места. Бег 60м. | |
| 99 | Эстафетный бег. Кроссовый бег. | |
| 100 | Прыжки в длину с разбега. | |
| 101 | Полоса препятствий. Метание гранаты 500г. | |
| 102 | Полоса препятствий метание мяча. | |

8 класс

| № урок а | Тема урока | Дата |
|---|--|------|
| 1 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетика. | |
| 2 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | |
| 3 | Спринтерский бег | |
| 4 | Прыжки в длину с места. | |
| 5 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов. | |
| 6 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | |
| 7 | Бросок набивного мяча (девочки 2кг), (юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений. | |
| 8 | Бросок набивного мяча с двух шагов, с трех шагов. | |
| 9 | Низкий старт. Финиширование | |
| 10 | Кроссовый бег. Преодоление препятствий. | |
| 11 | Спринтерский бег. Прыжки в длину. | |
| 12 | Современное олимпийское и физкультурно - оздоровительное движение. Игра «Лапта». | |
| 13 | Спринтерский бег. Прыжки в длину. | |
| 14 | Челночный бег. Кроссовый бег. | |
| 15 | Особенности урочных и внеурочных занятий. Физкультурных упражнений. Игра. | |
| 16 | Эстафетный бег. Метание мяча. | |
| 17 | Метание мяча. Бег на скорость. | |
| 18 | Эстафетный бег. Метание мяча. | |
| 19 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | |
| 20 | Баскетбол. Терминология спортивной игры. | |
| 21 | Позиционное нападение и личная защита. | |
| 22 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. | |
| 23 | Футбол. Теоретические сведения. | |
| 24 | Футбол. Учебная игра. | |
| 2 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 25 | Техника на занятиях гимнастикой. | |
| 26 | Основы выполнения гимнастических упражнений. | |
| 27 | Выполнение команд. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. | |

| | | |
|--|---|--|
| 28 | ОРУ девочки с обручами и большим мячом, палками, скакалками. | |
| 29 | ОРУ мальчики с набивным и большим мячом, гантелями. | |
| 30 | Акробатические упражнения. | |
| 31 | Висы и упоры. | |
| 32 | Поднимание ног в вися. | |
| 33 | Лазанье по канату в два приема. | |
| 34 | Кувырок вперед стойка на лопатках. | |
| 35 | Кувырок назад и кувырок в стойку ноги врозь. | |
| 36 | Мост из положения лежа на спине. | |
| 37 | Опорные прыжки. | |
| 38 | Прыжок, согнув ноги (мальчики). Ноги врозь(девочки). | |
| 39 | Современные оздоровительные системы игра. | |
| 40 | Волейбол. История волейбола. | |
| 41 | Технические приемы. | |
| 42 | Совершенствование техники передвижений. Остановок , поворотов, и стоек. | |
| 43 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. | |
| 44 | Самостоятельные занятия. | |
| 45 | Упражнение по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. | |
| 46 | Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. | |
| 47 | Подвижные игры баскетбол, футбол, волейбол. | |
| 48 | Правила самоконтроля. | |
| 3 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 29 уроков за четверть | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. | |
| 50 | Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный и ход. | |
| 51 | Коньковый ход. | |
| 52 | Торможение и поворот « плугом». | |
| 53 | Прохождение дистанции 2 км. | |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. Спуски со склона. | |
| 55 | Обморожение. Предупреждение переохлаждения. Игра. | |
| 56 | Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе лыжной подготовки. | |
| 57 | Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). | |
| 58 | Прохождение дистанции 3 км. | |
| 59 | Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе. | |
| 60 | Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе. | |
| 61 | Организаторские умения. Подсчет результатов. | |
| 62 | Самостоятельные занятия. | |
| 63 | Правила самоконтроля и гигиены. | |
| 64 | Баскетбол. Ведение, бросок мяча. Передача мяча. | |
| 65 | Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра. | |

| | | |
|--|---|--|
| 66 | Передача мяча при встречном движении. | |
| 67 | Передача одной рукой от плеча. | |
| 68 | Ведение мяча с изменением направления. | |
| 69 | Ведение мяча и обводка препятствий. | |
| 70 | Бег с изменением направления и скорости. | |
| 71 | Броски мяча в корзину. | |
| 72 | Штрафной бросок. | |
| 73 | Вырывание и выбивание мяча. | |
| 74 | Влияние вредных привычек на здоровье человека. Игра. | |
| 75 | Баскетбол. Броски мяча. Учебная игра. | |
| 76 | Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра. | |
| 77 | Подбирание отскочившего мяча от щита. | |
| 4 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 25 уроков за четверть | | |
| 78 | Значение занятий физическими упражнениями. Игра. | |
| 79 | Эстафетный бег. Кроссовый бег. | |
| 80 | Развитие координационных способностей. | |
| 81 | Спринтерский бег. Ходьба. | |
| 82 | Челночный бег 3x10м. | |
| 83 | Метание малого мяча на дальность в цель. | |
| 84 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | |
| 85 | Прыжки в высоту. Бег 30м. | |
| 86 | Прыжок в длину. Бег 60м. | |
| 87 | Развитие координационных способностей. Игра. | |
| 88 | Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. | |
| 89 | Строевые и беговые упражнения. | |
| 90 | Двигательный режим. Игра. | |
| 91 | Волейбол. Техника приема и передача мяча. | |
| 92 | Подачи мяча. Верхняя прямая подача. | |
| 93 | Техника приема и передачи мяча. | |
| 94 | Волейбол. Прием мяча. Нападающий удар. | |
| 95 | Волейбол. Прием мяча. Нападающий удар. | |
| 96 | Первая помощь при травмах. Учебная игра. | |
| 97 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | |
| 98 | Основные приемы игры. | |
| 99 | Передача мяча в движении. | |
| 100 | Кроссовый бег. | |
| 101 | Преодоление препятствий (барьеры). | |
| 102 | Техника безопасности при организации туристических походов. | |

9 класс

| № урок а | Тема урока | Дата |
|---|--|------|
| 1 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Перестроения. | |

| | | |
|--|---|--|
| 2 | Низкий старт. Финиширование. | |
| 3 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | |
| 4 | Спринтерский бег. | |
| 5 | Низкий старт от 30 до 40м. | |
| 6 | Бег с ускорением от 40 до 60м. | |
| 7 | Скоростной бег до 60м. | |
| 8 | Бег на результат 60м. | |
| 9 | Низкий старт до 30м. | |
| 10 | Бег с ускорением от 70 до 80м. | |
| 11 | Скоростной бег до 70 м. | |
| 12 | Бег на результат 100м. | |
| 13 | Прыжки в длину с мета. | |
| 14 | Прыжок в высоту способом «Ножницы». | |
| 15 | Метание малого мяча на дальность и в цель. | |
| 16 | Метание теннисного мяча в весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов. | |
| 17 | Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. | |
| 18 | Бросок набивного мяча(девушки 2кг, юноши 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места. | |
| 19 | Развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность из разных и.п. | |
| 20 | Старты из различных исходных положений. | |
| 21 | Развитие координационных способностей. | |
| 22 | Варианты челночного бега. | |
| 23 | Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | |
| 24 | Бег с преодолением препятствий. | |
| 2 четверть 3 урока в неделю, 24 урока за четверть | | |
| 25 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | |
| 26 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | |
| 27 | Основы выполнения гимнастических упражнений. | |
| 28 | Строевые упражнения. | |
| 29 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения. | |
| 30 | Общеразвивающие упражнения. | |
| 31 | Висы и упоры. | |
| 32 | Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание прямых ног в висе. (мал). | |
| 33 | Смешанные висы, подтягивание из вися лежа (дев). | |
| 34 | Акробатические упражнения. | |
| 35 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мал). | |
| 36 | Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. | |
| 37 | Развитие координационных способностей. | |
| 38 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнение на перекладине, бревне. | |
| 39 | Развитие силовой выносливости. | |
| 40 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | |

| | | |
|--|---|--|
| 41 | Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | |
| 42 | Упражнения с предметами. | |
| 43 | Организаторские умения. Помощь, страховка. | |
| 44 | Демонстрация упражнения. | |
| 45 | Самостоятельные занятия. Упражнение по развитию силовых, Координационных способностей и гибкости. | |
| 46 | Выполнение обязанностей командира отделения. | |
| 47 | Правила самоконтроля. | |
| 48 | Способы регулирования физической нагрузки. | |
| 3 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 29 уроков за четверть | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | |
| 50 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | |
| 51 | Техника лыжных ходов. | |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход. | |
| 53 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | |
| 54 | Коньковый ход. | |
| 55 | Прохождение дистанции до 2км. | |
| 56 | Одновременный 2-х шажный ход. | |
| 57 | Спуски со склона. Попеременный 2-х шажный ход. | |
| 58 | Повороты на мете. Попеременный 2-х шажный ход. | |
| 59 | Закаливающие процедуры. Помощь при обморожении. | |
| 60 | Передвижение на лыжах до 3-х км. Обучение правильному обгону. | |
| 61 | Слагаемые здорового образа жизни. | |
| 62 | Организаторские умения. | |
| 63 | Подсчет результатов. Подача команд. | |
| 64 | Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря. | |
| 65 | Самостоятельные занятия. | |
| 66 | Упражнение на развитие скоростно – силовых способностей, выносливости. | |
| 67 | Игровые упражнения направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты). | |
| 68 | Правила самоконтроля и гигиены | |
| 69 | Спортивные игры. Футбол. | |
| 70 | История футбола. Правила техники безопасности. | |
| 71 | Стойки. Перемещения. | |
| 72 | Остановки двумя шагами, прыжком. | |
| 73 | Комбинации из освоенных элементов. | |
| 74 | Учебная игра. | |
| 75 | Баскетбол. | |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | |
| 77 | Двухсторонняя игра. | |
| 4 четверть | | |
| 3 урока в неделю, 25 уроков за четверть | | |
| 78 | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | |
| 80 | Спринтерский бег. | |

| | | |
|-----|---|--|
| 81 | Спринтерский бег. Ходьба. | |
| 82 | Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность. | |
| 83 | Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность. | |
| 84 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание». | |
| 85 | Прыжки в длину с места. | |
| 86 | Прыжки в длину с разбега. | |
| 87 | Бег 60м (зачет) | |
| 88 | Бег в медленном темпе. | |
| 89 | Финиширование в беге на короткие дистанции. | |
| 90 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. | |
| 91 | Спортивные игры. Волейбол. | |
| 92 | История волейбола. | |
| 93 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м. | |
| 94 | Комбинации из освоенных элементов прием, передача, удар. | |
| 95 | Техника перемещения и владение мячом. | |
| 96 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. | |
| 97 | Закрепление техники перемещения и владения мячом. | |
| 98 | Прием мяча снизу двумя руками на месте. | |
| 99 | Прием мяча снизу после перемещения вперед. Тоже через сетку. | |
| 100 | Двухсторонняя учебная игра. | |
| 101 | Учебная игра .Волейбол. | |
| 102 | Правила поведения в летнее время на водоемах. | |

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в 5-9 классе ОВЗ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;

- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Список литературы

1. Черник Е.С. Физическая культура в вспомогательной школе. Учебное пособие 2017 г.
2. Болонов Г.П. физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Творческий центр Москва 2015г.
3. Видякин М.В. Физкультура система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград: Учитель, 2016г.
4. Шапоква Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие «Детство – пресс» 2015г.
5. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель 2016г.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – 2-е издание, стереотип. – М.: Дрофа, 2014г.
7. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 1-9 класс.: В 2 сб./ под ред. В.В. Воронковой.