Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя России В.С. Пащенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов
с нарушением интеллекта (вариант 1)

город Миллерово

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 года №1026 « Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

1.1. Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

1.2. Место учебного предмета, в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета в 5-9 – 2 часа в неделю (34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68
Всего	10	340

2. Содержание обучения

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "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 разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

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

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

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.
Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.
Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.
Практический материал.
Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
Конькобежная подготовка
Теоретические сведения.
Занятия на коньках как средство закаливания организма.
Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

5. Подвижные игры.

Практический материал.
Коррекционные игры.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.
Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.
Практический материал.
Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.
Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
Практический материал.
Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.
Настольный теннис.
Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.
Хоккей на полу.
Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.
Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

5 класс (102 часа)

Лёгкая атлетика

1.Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2.Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках (коридор20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег 60 м по кругу.

3.Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

4.Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с3 шагов с разбега (коридор10 м). Метание мя-

ча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Гимнастика

1.Основы знаний. Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2.Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза(100-150 г) на голове; повороты

кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

- Дыхательные упражнения. Полное углублённое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

- Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнения наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения - руки вперед, назад или в стороны - поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в вер-

тикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении.

Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание с одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево,

направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди),

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.

5.Упражнения на гимнастической стенке**.** Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой- левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

6.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине.

7.Простые и смешанные висы и упоры**.** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватомего ногами скрестно.

8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки(2 учениками), бревна(6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

9.Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

10.Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на гимнастической стенке. Лазание по канату способом в три приёма до 3м (девочки), 4м (мальчики).

11.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте20-3- см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить1-2 ранее изученных упражнения3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

12.Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

13.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек.

Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол.

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.Баскетбол.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».

С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.

С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».

С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

С бегом на скорость игры Футбол (мини –футбол).

6 класс (68 часов)

Лёгкая атлетика

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

2.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий(высота препятствий до30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до60 м. Эстафетный бег(100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке30 м, бег на отрезке60 м- 2 раза за урок. Кроссовый бег300 - 500 м.

3.Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением оттал-

кивания в зоне до80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

4.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до2 м на высоте2-3 м и в мишень диаметром100 см с тремя концентрическими кругами(диаметр первого круга50 см. второго75см, третьего100 см) 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 с4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Гимнастика

1.Основы знаний.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу,

группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2.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.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза(150-200 гр) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо.

Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Выпады в сторону, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивания в колонах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками.

Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед- назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки.

Круговые движения туловища с различным положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо- 1 мин. Выполнить3-4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями(при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустит скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоки поднимание коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку пред собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке. Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед- назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

5.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед(для сильных- назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.

6.Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор(низкая перекладина); махом назад- соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

7.Переноска грузов и передача предметов. Переноска2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастичбского бревна (8 уче-

никами). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

8.Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

9.Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке(мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево- для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

10.Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота70-80 см.) Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в

границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

11.Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево(направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий(конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую- правую руку(ногу).

12.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.

Отжимание в упоре лежа.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол.

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра«Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. 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. Бег с ускорением до10 м(3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до1 кг. Прыжки со скакалкой до1мин. Выпрыгивание вверх (до8-15 раз).

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза». «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».

С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».

Эстафеты с бегом.

С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».

С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу».

С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч»,

«Мяч в центре». Эстафеты.

7 класс (68 часов)

Лёгкая атлетика

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

2.Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); бег на40 м- 3 - 6 раз, бег на60 м- 3 раза; бег на100 м- 2 раза за урок. Медленный бег до4 мин. Кроссовый бег на500-1000 м. Бег на80 м с преодолением3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

3.Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до2 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.

4.Метание. Метание набивного мяча весом2-3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом2-3 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. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Гимнастика

1.Основы знаний. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2.Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету«девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд«Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба«змейкой», противоходом.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений, Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.

Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.

Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками.

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево,

вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Выполнить 4-6 упражнений с палками.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой.

Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить6-8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на неё.

5.Упражнения на гимнастической стенке.

Наклонны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

6.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на руках(с помощью) для мальчиков; переворот боком- строгий контроль со стороны учителя.

7.Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

9.Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

10.Лазание и перелезание. Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результатколичество). Преодоление препятствий с перелезанием через них. Подлезанием (в эстафетах).

11.Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота70-80 см). Бег по коридору шириной10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Взмахом левой (правой) поворот налево (направо) на поворот 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

12.Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на180 градусов (для мальчиков).

13.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади(по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях(ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние(15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за10, 15, 20 с. Эстафета по2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в5, 10, 15 с(поднятием руки), отметить победителя.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол**.**

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

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. Веление мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления- передача.

Ловля мяча в движении- ведение мяча- остановка- поворот- передача мяча. Ловля мяча в движении -ведение мяча- бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни

название».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».

С бегом на скорость: «Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные и по кругу.

С прыжками высоту, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».

С метанием мяча на дальность: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

С элементами пионербола и волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

С элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».

8 класс(68 часов)

Лёгкая атлетика

1.Ходьба. Ходьба на скорость(до15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

2.Бег. Бег в медленном темпе до8-12 мин. Бег на100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на60 м- 4 раза за урок; бег на100м- 2 раза за урок. Кроссовый бег на500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета4 по100 м. Бег100 м с преодолением препятствий.

3.Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия(маты) высотой1 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(по10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка(мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

4.Метание. Броски набивного мяча весом3 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 Юм. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом2-3 кг со скачка в сектор.

1.Основы знаний.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2.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 в4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

- Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

- Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками.

Из исходного положения- палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой(скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу(снизу, от груди. Из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

5.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.

6.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок назад из положения сидя(мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами(дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) - мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

7.Простые и смешанные висы и упоры.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам(на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9.Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

10.Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе по гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

11.Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота90-100 см). Полушапагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек(высота бревна80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок- поворот налево(направо) - полушпагат- встать на левую(правую), другую назад на носок,

руки в стороны- два шага «галопа» с правой- прыжком упор присев, руки вниз- поворот налево(направо) в приседе- встать, руки на пояс- два приставных шага влево(вправо) - полуприсед, руки назад(«старт пловца») и соскок прогнувшись.

12.Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

13.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции.

Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы(от5 до30 с). Эстафеты по2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить пере дачу мяча за10, 15, 20 с.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол.

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку(ознакомление). Блок(ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки(3-5 серий по5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение15-20 м(4-6 раз). Упражнения с набивными мячами(2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до2 мин. Бросок мяча одной рукой с

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

Правильно выполнять штрафные броски.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу».

Коррекционные: «Обманчивые движения».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы «Вызов победителя».

С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты.

С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».

С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».

С элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

9 класс(68 часов)

Лёгкая атлетика

1.Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от100 до200 м. Пешие переходы по

пересеченной местности от3 до4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег. Бег на скорость100м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на100 м- 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до100 м.

Медленный бег до10-12 минут; совершенствование эстафетного бега(4 по200 м). Бег на средние дистанции

(800 м). Кросс: мальчики- 1000м; девушки- 800 м.

3.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 разбега способом«перекидной» (для сильных юношей).

4.Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча(150 г), гранаты, тенистого мяча с различных исходных положений(стоя, с разбега) в цель и на дальность. Метание гранаты (мальчики 700 гр.).

1.Основы знаний. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2.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. Выполнение команд ученика(при контроле учителя).

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек(на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

- Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

- Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с

интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук(на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками.

Выполнение команд«Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение5-7 упражнений с гимнастическими палками.

С набивными мячами, (вес2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

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).

5.Акробатические упражнения(элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения«мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено(сильным- в упор присев).

6.Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног(в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусьях.

7.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу(мяч)

8.Танцевальные упражнения. Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

9.Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната узлом на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на

канате. Лазанье в висе на руках по канату.

10.Равновесие. Упражнения на бревне высотой до100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед(назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упорлежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

11.Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния

мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь(козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок споворотом на 90 градусов.

12.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад- левая назад, правая вниз- левая вниз.

Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх- левая в сторону, правая в сторону- левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога в сторону, правая рука вниз- правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога назад, правая рука вниз- правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед- шаг левой ногой вперед, правая рука вниз- шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до10 м от ориентира к

ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию(по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов(мяча и т.д.) на расстоянии3-4 м, за определенный отрезок времени от5 до15 с.

Подвижные и спортивные игры

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 по5-10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками 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.

С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.

С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».

С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.

С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.

3.Планируемые результаты освоения учебного предмета к концу 9 класса

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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 педагогического работника);
- ❑ выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

4.Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Тестирование на начало учебного года.	1
2 3	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Запомни порядок»	2
4 5	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Нижняя и верхняя передача мяча.	2
6 7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Подвижная игра «Рубежи»	2
8 9	Метание мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча на месте и в движении с передачей в парах.	2
10 11	Передача мяча назад и вбок на месте. Подвижная игра «Ворона и воробей»	2
12 13	Передача мяча назад и вбок в движении. Ведение мяча приставным шагом и спиной вперед.	2
14 15	Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке.	2
16 17	Удержание мяча. Три шага с мячом. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	2
18 19	Метание баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность.	2
20 21	Бросок мяча в баскетбольное кольцо.	2
22	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали.	1
23	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: седло, рама, цепь.	1
24	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму.	1
25	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	1
26	Техника безопасности при занятии физической подготовкой. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1
27	Повороты направо, налево с указанием направления учителем. По-	2

28	строение в колонну поворотом.	
29 30	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны по команде учителя.	2
31 32	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка.	2
33 34	Ходьба колонной по прямой с соблюдением строя. Подвижная игра «Выбегай-ка»	2
35 36	Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Подвижная игра «Колечко»	2
37 38	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку	2
39	Подлезание под	2
40	препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков.	
41	Перешагивание через барьер боком и спиной с изменением высоты барьера.	1
42	Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами. Собеседование и наблюдение.	1
43	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	1
44	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1
45 46	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом, приставным шагом и спиной вперед.	2
47 48	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Падение	2
49	Самостраховка при падении. Подвижная игра «Рубежи»	1
50	Ведение санок и подъем на горку.	1
51 52	Игра-соревнование «Снежные забавы» Тестирование физической подготовки.	2
53	Ходьба по снегу. Перешагивание через препятствия.	1
54	Зимняя эстафета «Снежок»	1
55 56	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках.	2
57 58	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Санный поезд»	2
59	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
60	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1
61 62	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	2
63 64	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	2
65	Эстафеты с мячом, с повторением пройденного материала.	1
66	Старт. Подвижная игра «Цыплята и коршун»	1
67	Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.	1
68 69	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	2

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1 2	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем.	2
3 4	Разучивание комплекса ОРУ. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем.	2
5 6	Лёгкоатлетические упражнения. ПТБ по лёгкой атлетике.	2
7 8	Равномерный медленный бег до 2 минут. Комплекс ОРУ в движении.	2
9 10	Челночный бег 3 по5м. Развитие скоростных способностей.	2
11 12	Прыжки в длину с места.	2
13 14	Метание мяча с места в цель. Специальные беговые упражнения.	2
15 16	Полоса препятствий. Правила прохождения.	2
17 18	Ведение мяча на месте. Комплекс ОРУ с мячом.	2
19 20	Ловля и передача мяча снизу на месте и в движении.	2
21 22	Ловля и передача мяча из - за головы на месте и в движении. Собеседование и наблюдение.	2
23 24	Специальные беговые упражнения. Ускорение и торможение. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	2
34 35	Гимнастика. Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики.	2
36 37	Строевые упражнения: построение в колонну, в круг, в шеренгу. Комплекс ОРУ.	2
38 39	Упражнения с малым обручем - раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости.	2
40 41	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы).	2
41 42	Ознакомление с комплексом ОРУ с палками. ПТБ.	2
43 44	Равновесие: Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка.	2
45 46	Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.	2
47 48	Кувырок вперёд. ПТБ.	2
49 50	Стойка на лопатках. ПТБ. Собеседование и наблюдение.	2
51	Комплекс ОРУ со скакалкой. ПТБ. Прыжки через скакалку.	1
52	Игра «Запрещённое движение». Правила игры и ПТБ	1
53	Игра «Лови, бросай, упасть не давай».	2

54	Правила игры и ПТБ.	
55 56	Подвижные эстафеты «Кто быстрее». ПТБ.	2
57	Игра «Узнай на ощупь». ПТБ.	1
58	«Попробуй, догони». Игра на свежем воздухе.	1
59	«Мы весёлые ребята» игра на свежем воздухе. ПТБ. Тестирование физической подготовки.	1
60 61	Старт. Низкий старт. Выполнение команды «На старт, внимание, марш». ПТБ.	2
62	Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. ПТБ.	1
63	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. ПТБ.	1
64 65	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжок в длину с места.	2
66 67	Прыжки с одной ноги на другую. Прыжок в длину. Подвижная игра «Попрыгаем вместе». ПТБ.	2
68	Кроссовый бег 30м. ПТБ.	2

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1 2	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке. Повороты. Медленный бег.	2
3 4	Разучивание комплекса ОРУ. Повторение строевых команд, перестроение. Медленный бег.	2
5 6	Перестроение в колонну по два. Бег с изменением темпа. ПТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	2
7 8	Равномерный медленный бег до 3 минут. Комплекс ОРУ в движении.	2
9 10	Челночный бег 3 по7м. Развитие скоростных способностей.	2
11 12	Прыжки в длину с места. Выполнение техники прыжка. Совершенствование ОРУ в движении.	2
13 14	Метание мяча с места в цель. Техника выполнения. Бег с изменением направления.	2
15 16	Полоса препятствий. Правила прохождения.	2
17 18	Бросок и ловля мяча. Комплекс ОРУ с мячом. ПТБ	2
19 20	Ловля и передача мяча от груди, работа в парах. ПТБ	2
21 22	Ловля и передача мяча с ударом об пол, работа в парах. ПТБ. Собеседование и наблюдение.	2
23 24	Специальные беговые упражнения. Бег большими шагами. Передача мяча в парах.	2
25	Гимнастика. Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики.	1
26	Строевые упражнения. Поворот кругом.	2

27	Комплекс ОРУ.	
28 29	Упражнения с обручем - раскачивание обруча на руке, смена рук	2
30 31	Упражнения у гимнастической стенки (вис на руках, подъём и спуск).	2
32 33	Ознакомление с комплексом ОРУ с палками. ПТБ.	2
34	Равновесие: Ходьба по г/скамейке с выполнением заданий.	1
35	Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.	1
36	Кувырок вперёд. Техника выполнения. ПТБ.	1
37	Стойка на лопатках с сгибанием ног. ПТБ. Собеседование и наблюдение.	1
38	Комплекс ОРУ со скакалкой. ПТБ. Прыжки через скакалку.	1
39	Игра «На болоте». Правила игры и ПТБ	1
40	Игра «Знай своё место». Правила игры и ПТБ.	1
41	Подвижные эстафеты «Кто быстрее». ПТБ.	1
42	Игра «Крепость». ПТБ.	1
43	«Попробуй, догони». Игра на свежем воздухе.	1
44	«Кто быстрее?» игра на свежем воздухе. ПТБ. Тестирование физической подготовки	1
45	Игра-соревнование «я - первый». ПТБ.	1
46	Зимняя эстафета «Снежные забавы». ПТБ.	1
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся». ПТБ.	1
48	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	1
49	Ходьба с остановками и сменой направления движения. ПТБ. Собеседование и наблюдение	1
50 51	Бег с выполнением заданий. Бег с ускорением и торможением. ПТБ.	2
52 53 54	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой до 20 см. ПТБ.	3
55 56	Метание малого мяча изза спины. Техника выполнения.	2
57 58	Старт. Низкий старт. Выполнение команды «На старт, внимание, марш». ПТБ.	2
59 60	Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. ПТБ.	2
61 62 63	Прыжки на одной ноге со сменой ног и продвижением вперед. ПТБ.	3
64 65 66	Прыжки на месте на двух ногах с поворотами в стороны на 45 градусов. Прыжок в длину с места.	3
67 68	Прыжки с одной ноги на другую. Прыжок в длину. Подвижная игра «Попрыгаем вместе». ПТБ.	2

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1 2	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке. Повороты в разные стороны, кругом. Медленный бег с изменением направления.	2
3 4	Разучивание комплекса ОРУ. Повторение строевых команд, перестроение. Бег с ускорением.	2
5 6	Построение в колонну по одному, расчёт. Бег с изменением темпа и направления. ПТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	2
7 8	Равномерный медленный бег до 5 минут. Комплекс ОРУ на свежем воздухе.	2
9 10	Челночный бег 3 по10м. Развитие скоростных способностей.	2
11 12	Прыжок в длину с места. Выполнение техники прыжка. Совершенствование ОРУ.	2
13 14	Метание малого мяча. Техника выполнения. Бег с ускорением.	2
15 16	Полоса препятствий. Правила прохождения.	2
17 18	Удары мяча о пол с продвижением. Комплекс ОРУ с мячом. ПТБ	2
19 20	Ловля и передача мяча от груди, работа в парах. ПТБ	2
21 22	Ловля и передача мяча с ударом об пол, работа в парах. ПТБ Собеседование и наблюдение.	2
23 24	Упражнения на равновесие. Бег большими шагами. Передача мяча в парах.	2
25	Гимнастика. Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики.	1
26 27	Строевые упражнения. Поворот кругом. Комплекс ОРУ.	2
28 29	Упражнения с обручем– подбрасывание обруча и ловля его двумя руками.	2
30 31	Упражнения у гимнастической стенки – движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролёт.	2
32 33	Ознакомление с комплексом ОРУ с палками. ПТБ. Перебрасывание палки из одной руки в другую.	2
34	Равновесие: Ходьба по г/скамейке парами, пропуская друг друга.	1
35	Кувырок вперёд. Техника выполнения. ПТБ.	1
36	Стойка на лопатках с опусканием ног за голову. ПТБ. Собеседование и наблюдение.	1
37	Комплекс ОРУ со скакалкой. ПТБ. Прыжки через скакалку назад.	1
38	Игра «Мышеловка». Правила игры и ПТБ	1
39	Игра «Два Мороза». Правила игры и ПТБ.	1
40	Подвижные эстафеты с предметами «Кто первый». ПТБ.	1
41	Игра «Кто дальше кинет снежок». ПТБ.	1
42	Игра «Снайпер» на воздухе. ПТБ.	1
43	«Кто быстрее?» игра на свежем воздухе. ПТБ. Тестирование физической подготовки.	1
44	Подвижная игра «Люди, звери, птицы» ПТБ. Комплекс ОРУ на свежем воздухе.	1

45	Игра-соревнование «Передай эстафету». ПТБ.	1
46	Гонка на лыжах	1
47	«Зимние забавы». ПТБ.	1
48	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся». ПТБ.	1
49	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ на осанку.	1
50 51	Ходьба и бег с остановками и сменой направления движения. ПТБ. Собеседование и наблюдение.	2
52 53 54	Бег с выполнением заданий. Бег с ускорением и торможением. ПТБ.	3
55 56	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой до 30 см. ПТБ.	2
57	Метание малого мяча из-за спины. Техника выполнения.	1
58	Старт. Низкий старт. Выполнение команды «На старт, внимание, марш». ПТБ.	1
59 60	Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. ПТБ.	2
61 62	Прыжки на одной ноге со сменой ног и продвижением вперед. ПТБ.	2
63 64	Прыжки на месте на двух ногах с поворотами в стороны на 45 градусов. Прыжок в длину с места.	2
65 66 67	Прыжок в глубину с высоты 50 см. Подвижная игра «Попрыгаем вместе». ПТБ.	3
68	Кроссовый бег до 50м. ПТБ.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1 2	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке. Повороты в разные стороны, кругом. Медленный бег с изменением направления.	2
3 4	Разучивание комплекса ОРУ. Повторение строевых команд, перестроение. Бег с ускорением.	2
5 6	Построение в колонну по одному, расчёт. Бег с изменением темпа и направления. ПТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	2
7	Равномерный медленный бег до 5 минут. Комплекс ОРУ на свежем воздухе	2
8	Челночный бег 3 по10м. Развитие скоростных способностей.	
9 10	Прыжок в длину с места. Выполнение техники прыжка. Совершенствование ОРУ.	2
11 12	Метание малого мяча. Техника выполнения. Бег с ускорением.	2
13 14	Полоса препятствий. Правила прохождения.	2
15 16	Удары мяча о пол с продвижением. Комплекс ОРУ с мячом. ПТБ	2
17 18	Ловля и передача мяча от груди, работа в парах. ПТБ	2

19 20	Ловля и передача мяча с ударом об пол, работа в парах. ПТБ Собеседование и наблюдение.	2
21 22	Упражнения на равновесие. Бег большими шагами. Передача мяча в парах.	2
23 24	Гимнастика. Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики.	2
25	Строевые упражнения. Поворот кругом. Комплекс ОРУ.	1
26 27	Упражнения с обручем – подбрасывание обруча и ловля его двумя руками.	2
28 29	Упражнения у гимнастической стенки – движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролёт	2
30	Ознакомление с комплексом ОРУ с палками. ПТБ. Перебрасывание палки из одной руки в другую.	2
31	Равновесие: Ходьба по г/скамейке парами, пропуская друг друга.	1
32 33	Лазание по г/скамейке подтягивая себя руками. Упражнения на равновесие.	2
34 35	Кувырок вперёд. Техника выполнения. ПТБ.	2
36 37	Стойка на лопатках с опусканием ног за голову. ПТБ.	2
38 39	Комплекс ОРУ со скакалкой. ПТБ. Прыжки через скакалку назад. Собеседование и наблюдение.	2
40 41	Игра «Мышеловка». Правила игры и ПТБ	2
42 43	Игра «Два Мороза». Правила игры и ПТБ.	2
44	Подвижные эстафеты с предметами «Кто первый». ПТБ.	1
45	Игра «Кто дальше кинет снежок». ПТБ.	1
46	«Попробуй, догони». Игра на свежем воздухе.	1
47	«Кто быстрее?» игра на свежем воздухе. ПТБ. Тестирование физической подготовки.	1
48	Подвижная игра «Люди, звери, птицы» ПТБ. Комплекс ОРУ на свежем воздухе.	1
49	Игра-соревнование «Передай эстафету». ПТБ.	1
50	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся». ПТБ.	1
51	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ на осанку.	1
52 53 54	Ходьба и бег с остановками и сменой направления движения. ПТБ. Собеседование и наблюдение	3
55 56	Бег с выполнением заданий. Бег с ускорением и торможением. ПТБ.	2
57	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой до 30 см. ПТБ.	1
58	Метание малого мяча из-за спины. Техника выполнения.	1
59 60	Старт. Низкий старт. Выполнение команды «На старт, внимание, марш». ПТБ.	2
61 62	Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. ПТБ.	2
63	Прыжки на одной ноге со сменой ног и продвижением вперед. ПТБ.	2

64		
65	Прыжки на месте на двух ногах с поворотами в стороны на 45 градусов. Прыжок в длину с места.	1
66 67	Прыжок в глубину с высоты 50 см. Подвижная игра «Попрыгаем вместе». ПТБ.	2
68	Кроссовый бег до 50м. ПТБ.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 22

Владелец Бондарев Виктор Григорьевич

Действителен С 29.10.2026 по 29.10.2027