

Приложение 20

к адаптированной основной общеобразовательной
программе образования обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) МБОУ СОШ №1 г. Углегорска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

основное общее образование -2 уровень
срок реализации- 5 лет

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба,

бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений безпредметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном

техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

5 класс (102 часа)

Раздел №1 Легкая атлетика (17часов)

Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Раздел №2 Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)

Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Раздел №3 Лыжная подготовка (32 часов)

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Раздел №4 Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча

снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Содержание учебного предмета

6 класс (68 часов)

Раздел №1 Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Раздел №2 Упражнения общей физической подготовки.

Тема №1 Легкая атлетика(18 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Тема №2 Лыжные гонки (18часов)

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) Упражнения общей физической подготовки.

Тема №3 Спортивные игры (16 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Содержание учебного предмета

7класс (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика (18 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Раздел 2. Лыжная подготовка (19 часов)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах – классический ход и свободный ход (коньковый ход). Техника прохождения поворотов, спусков, подъёмов. Способы торможения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (16 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;

«мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки в длину с места. Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке (гибкость).

Раздел 4. Спортивные игры (15 часов)

БАСКЕТБОЛ. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

ВОЛЕЙБОЛ. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Содержание учебного предмета

8 класс (68 часов)

Раздел №1 Гимнастика с основами акробатики (16часов)

Организуящие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел №2.Легкая атлетика(19часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел №3.Лыжные гонки (18часов)

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел №4 Спортивные игры (15 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

9 класс (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика (19 часов)

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м – *девушки* и 2000 м – *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* – 3 км, *девушки* – 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Спортивные игры (15 часов)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

5 класс(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел №1 Легкая атлетика (9 часов)	
1	Бег в равномерном темпе до 4 мин.
2	Разучивание высокого старта.
3	Бег с высокого старта 30м.
4	Бег на результат 60 м.
5	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности
6	Прыжки на двух и одной ногах.
7	Прыжки в длину с разбега. Разучивание
8	Прыжки в длину с разбега. Закрепление.
9	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование.
Раздел №2 Подвижные и спортивные игры (8 часов)	
10	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.
11	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Разучивание
12	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Закрепление.
13	Баскетбол. Варианты перемещения. Разучивание.
14	Баскетбол, Варианты перемещения. Закрепление.
15	Баскетбол. Варианты ведения мяча.
16	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
17	Баскетбол. Учебная мини-игра.
Раздел №3 Гимнастика и акробатика (29 часов)	
18	ОРУ без предметов
19	ОРУ с гимнастическими палочками.
20	ОРУ с большими обручами.
21	ОРУ с малыми мячами.
22	Строевые упражнения. Разучивание.
23	Строевые упражнения. Закрепление.
24	Строевые упражнения. Совершенствование.
25	Опорный прыжок. Разучивание.

26	Опорный прыжок. Закрепление.
27	Опорный прыжок. Совершенствование.
28	Висы и упоры.
29	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь.
30	Акробатические упражнения. Разучивание.
31	Акробатические упражнения. Закрепление.
32	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Вытянутые руки на месте и в движении
33	Строевые упражнения. Размыкание вправо, влево.
34	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперед в группировке. Перекатывания. Закрепление
35	Повторение перекатов, кувырков в группировке. Совершенствование.
36	Стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Разучивание.
37	Стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Закрепление.
38	ОРУ. Стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Совершенствование.
39	ОРУ для развития силы рук. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах. Разучивание.
40	ОРУ для развития силы рук. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах. Закрепление
41	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подъем туловища из положения лежа на спине Разучивание
42	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подъем туловища из положения лежа на спине Закрепление
43	Вис прогнувшись, поднимание ног вверх в висе
44	Отжимание от пола
45	Бросок набивного мяча на дальность. Разучивание

46	Бросок набивного мяча на дальность. Закрепление
Раздел №4 Лыжная подготовка (32 часа)	
47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Индивидуальный подбор лыж, палок, ботинок.
48	Обучение ступающего, скользящего шагов.
49	Повторение и закрепление скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Разучивание
50	Попеременный двухшажный ход. Закрепление
51	Одновременный бесшажный ход. Разучивание
52	Одновременный бесшажный ход. Закрепление
53	Повороты переступанием. Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Разучивание
54	Повороты переступанием. Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Закрепление
55	Прохождение спусков в высокой и низкой стойках. Разучивание
56	Прохождение спусков в высокой и низкой стойках. Закрепление.
57	Торможение «плугом», «упором». Разучивание
58	Торможение «плугом», «упором». Закрепление.
59	Спуск со склона в высокой стойке
60	Освоение техники скольжения коньковым (свободным) ходом. Разучивание.
61	Освоение техники скольжения коньковым (свободным) ходом. Закрепление
62	Прохождение дистанции свободным стилем 2000м.
63	Контрольное прохождение дистанции 2000м.
64	Обучение прохождения поворотов переступанием, приплуживанием вправо, влево.
65	Закрепление прохождения поворотов
66	Бег на лыжах 1000м.
67	Спуски с пологих склонов.
68	Коньковый ход без палок.

69	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции 1000м
70	Лыжный слалом с пологих спусков. Разучивание
71	Лыжный слалом с пологих спусков. Закрепление
72	Лыжный слалом с пологих спусков. Совершенствование
73	Стартовый разгон. Эстафетный бег на лыжах Передача эстафеты. Разучивание
74	Эстафетный бег на лыжах Передача эстафеты. Закрепление
75	Эстафетный бег на лыжах Передача эстафеты. Совершенствование
76	Подвижные игры на лыжах.
77	Прохождение дистанции 1500м
78	Прохождение дистанции 2000м
Раздел №2 Подвижные и спортивные игры (16 часов)	
79	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол. Стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.
80	ОРУ. Передачи мяча в парах разными способами
81	ОРУ. Закрепление передач мяча на месте, в движении.
82	Броски мяча в кольцо двумя руками сверху от головы, одной рукой от плеча с различных расстояний.
83	Броски мяча в кольцо со штрафной линии (с места, в прыжке) Разучивание
84	Броски мяча в кольцо со штрафной линии (с места, в прыжке) Закрепление
85	Ведение мяча на месте, в движении с высоким отскоком. Ведение мяча с изменением направления Разучивание
86	Ведение мяча на месте, в движении с высоким отскоком. Ведение мяча с изменением направления Закрепление.
87	Обучение правилам баскетбола. Учебная игра в «мини-баскетбол»
88	Учебная игра в «мини-баскетбол»
89	Волейбол. Стойка игрока. Верхняя и нижняя передачи мяча. Разучивание
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.

91	Нижняя подача мяча через сетку. Разучивание
92	Верхняя подача мяча через сетку. Разучивание
93	Боковая подача мяча через сетку. Разучивание
94	Закрепление верхней, боковой, нижней подач.
Раздел № 1 Легкая атлетика (8 часов)	
95	Бег 30 м
96	Бег 60 м
97	Эстафетный бег
98	ОРУ. Прыжки с разбега.
99	Метание малого мяча
100	Метание малого мяча. Закрепление
101	Бег 1000м
102	Итоговый урок

Тематическое планирование

6 класс (68 часов в год)

№ п/п	<i>Наименование разделов, темы</i>
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	Высокий старт с ускорением 30-40 м.
2	Высокий старт. Стартовый разгон.
3	Низкий старт с ускорением 30 м.
4	Бег на результат 60 м.
5	Бег в равномерном темпе.
6	Бег 15 мин.
7	Прыжки в длину. Разучивание.
8	Прыжки в длину. Закрепление.
9	Прыжки в высоту. Разучивание.
10	Прыжки в высоту. Закрепление.
11	Прыжки в высоту. Совершенствование.
12	Метание теннисного мяча на дальность
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (6 часов)	
13	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.
14	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Разучивание
15	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Закрепление.
16	Баскетбол. Варианты перемещения. Разучивание.
17	Баскетбол, Варианты перемещения. Закрепление.
18	Баскетбол. Варианты ведения мяча.
19	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (14 часов)	
20	Строевые упражнения. Разучивание.
21	Строевые упражнения. Закрепление.
22	Строевые упражнения. Совершенствование.
23	Опорный прыжок. Разучивание.
24	Опорный прыжок. Закрепление.

25	Опорный прыжок. Совершенствование
26	Висы и упоры. Разучивание.
27	Висы и упоры. Закрепление.
28	Висы и упоры. Совершенствование.
29	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
30	Акробатические упражнения. Разучивание.
31	Акробатические упражнения. Закрепление.
32	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Вытянутые руки на месте и в движении
33	Строевые упражнения. Размыкание вправо, влево.
Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)	
34	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание.
35	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление.
36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Разучивание.
37	Лыжная подготовка. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.
38	Лыжная подготовка. Подъем по склону прямо ступающим шагом.
39	Лыжная подготовка. Спуск с пологих склонов.
40	Лыжная подготовка. Спуск в низкой стойке с горы.
41	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.
42	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Разучивание.
43	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». Закрепление.
44	Лыжная подготовка. Подъем "лесенкой" по пологому склону. Разучивание.
45	Лыжная подготовка. Подъем "лесенкой" по пологому склону. Закрепление.
46	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1 км.

47	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м.
48	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2-3 км.
49	Лыжная подготовка. Игра "Кто дальше".
50	Лыжная подготовка. Игра "Пятнашки простые".
51	Лыжная подготовка. Эстафета
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (2 часа)	
52	ОРУ с гантелями. Развитие силы рук.
53	ОРУ с гантелями. Сила кисти (правой, левой).
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (9 часов)	
54	Пионербол. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача
55	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Игра «Мяч в воздухе»
56	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Разучивание
57	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Закрепление
58	Пионербол. Ловля мяча над головой
59	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении
60	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса
61	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча
62	Игра пионербол
Раздел 1. Легкая атлетика (6 часов)	
63	Эстафетный бег. Равномерный бег 5 минут
64	Бег с ускорением на отрезке 30 м.
65	Бег 60 м
66	Бег с преодолением препятствий.
67	Прыжок в длину с разбега.
68	Кросс 500 м по пересеченной местности.

Тематическое планирование

7 класс (68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов, темы
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	Высокий старт.
2	Высокий, низкий старт.
3	Длительный равномерный бег.
4	Бег в равномерном темпе.
5	Метание теннисного мяча на дальность.
6	Прыжок в длину с разбега. Разучивание.
7	Прыжок в длину с разбега. Закрепление.
8	Прыжок в высоту. Разучивание.
9	Прыжок в высоту. Закрепление.
10	Длительный равномерный бег.
11	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения стоя
12	Бросок набивного мяча из положения сидя.
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (6 часов)	
13	Баскетбол. Ловля и передача мяча.
14	Баскетбол. Варианты ведения мяча.
15	Баскетбол. Броски с пассивным сопротивлением защитника.
16	Баскетбол. Броски с активным сопротивлением защитника.
17	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.
18	Баскетбол. Быстрый прорыв (2:1).
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (14 часов)	
19	Акробатические упражнения. Разучивание.
20	Акробатические упражнения. Закрепление.
21	Акробатические упражнения. Совершенствование.
22	Строевые упражнения. Перестроения на месте.
23	Строевые упражнения. Перестроения в движении.

24	Висы и упоры. Разучивание.
25	Висы и упоры. Закрепление.
26	Висы и упоры. Совершенствование.
27	Опорный прыжок. Разучивание.
28	Опорный прыжок. Закрепление.
29	Опорный прыжок. Учет.
30	Строевые упражнения. Разучивание.
31	Строевые упражнения. Закрепление.
32	Строевые упражнения. Совершенствование.
Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)	
33	Лыжная подготовка. Закрепление попеременного двухшажного хода.
34	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
35	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Разучивание.
36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Закрепление.
37	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование.
38	Лыжная подготовка. Одновременно бесшажный ход. Стартовый разгон.
39	Лыжная подготовка. Преодоление спусков
40	Лыжная подготовка. Преодоление подъемов
41	Лыжная подготовка. Повороты «переступанием».
42	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»
43	Лыжная подготовка. Ознакомление с тактикой лыжных гонок.
44	Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой эстафетного бега.
45	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске. Разучивание.
46	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске. Закрепление.
47	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске. Совершенствование.
48	Лыжная подготовка. Массовый старт.

49	Лыжная подготовка. Раздельный старт.
50	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2-3 км.
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (2 часа)	
51	ОРУ с гантелями. Развитие силы рук.
52	ОРУ с гантелями. Сила кисти (правой, левой).
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (9 часов)	
53	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Закрепление. Игра «Мяч в воздухе».
54	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Ловля мяча над головой. Разучивание
55	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Ловля мяча над головой. Закрепление
56	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Ловля мяча над головой. Совершенствование
57	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса. Разучивание
58	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса. Закрепление.
59	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса. Совершенствование.
60	Игра пионербол.
61	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Закрепление. Игра «Мяч в воздухе».
Раздел 1. Легкая атлетика (7 часов)	
62	Эстафетный бег. Равномерный бег 5 минут.
63	Бег с ускорением на отрезке 30 м. Кросс 300 м
64	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.
65	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега.
66	Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.
67	Кросс 15 мин. по пересеченной местности.

68	Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
----	---

Тематическое планирование

8 класс (68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов, темы
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12часов)	
1	Высокий старт с ускорением 30-40 м.
2	Низкий старт с ускорением 30-40 м.
3	Бег в равномерном темпе.
4	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.
5	Прыжки в длину. Отталкивание.
6	Прыжки в длину. Приземление.
7	Прыжки в высоту. Разбег и отталкивание.
8	Прыжки в высоту. Переход через планку и приземление.
9	Метание теннисного мяча в цель.
10	Метание теннисного мяча на дальность.
11	Броски набивного мяча из положения стоя.
12	Броски набивного мяча из положения сидя.
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (6 часов)	
13	Баскетбол. Быстрый прорыв.
14	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «заслон».
15	Баскетбол. Позиционное нападение 3х3, 4х4
16	Баскетбол. Личная защита 3х3, 4х4
17	Баскетбол. Личная защита 5х5
18	Баскетбол. Перехват мяча
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (14 часов)	
19	Строевые упражнения на месте
20	Строевые упражнения в движении
21	Развитие силы
22	Опорный прыжок. Разбег
23	Опорный прыжок. Отталкивание
24	Опорный прыжок. Полет
25	Опорный прыжок. Приземление

26	Висы и упоры. Разучивание
27	Висы и упоры. Закрепление
28	Строевые упражнения. Перестроения
29	Акробатические упражнения. Разучивание
30	Акробатические упражнения. Закрепление
31	Висы и упоры. Совершенствование
32	Опорный прыжок. Совершенствование
Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)	
33	Лыжная подготовка. Закрепление попеременного двухшажного хода.
34	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода
35	Лыжная подготовка. Закрепление одновременного бесшажного хода.
36	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного хода
37	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход по прямой.
38	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Стартовый разгон.
39	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин.
40	Лыжная подготовка. Спуск в низкой стойке с горы
41	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»
42	Лыжная подготовка. Повороты «переступанием».
43	Лыжная подготовка. Повороты на спусках
44	Лыжная подготовка. Закрепление тактики лыжных гонок.
45	Лыжная подготовка. Совершенствование тактики лыжных гонок.
46	Лыжная подготовка. Закрепление техники эстафетного бега.
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники эстафетного бега
48	Лыжная подготовка. Эстафеты по кругу
49	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по пересеченной местности 1 км
50	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2-3 км
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (2 часа)	
51	Висы и упоры. Закрепление.
52	Висы и упоры. Совершенствование.
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (9 часов)	
53	Пионербол. Поддача мяча двумя руками снизу, боковая поддача.

	Закрепление.
54	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Совершенствование.
55	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Ловля мяча над головой. Разучивание
56	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Ловля мяча над головой. Закрепление
57	Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке. Ловля мяча над головой. Совершенствование
58	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса. Разучивание
59	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса. Закрепление.
60	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса. Совершенствование.
61	Игра пионербол.
Раздел 1. Легкая атлетика (7 часов)	
62	Метание на дальность
63	Бег с ускорением на отрезке 30 м. Кросс 300 м
64	Прыжки в длину с разбега.
65	Бег с преодолением препятствий.
66	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега.
67	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
68	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.

Тематическое планирование

9 класс 68 часов в год

№ п/п	Наименование разделов, тем
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
2	Пешие походы по пересеченной местности.
3	Бег на скорость 100 м.
4	Медленный бег до 10-12 мин.
5	Бег на средние дистанции (800м).
6	Специальные упражнения в длину и высоту.
7	Прыжки в высоту.
8	Прыжки в длину.
9	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
10	Совершенствование всех фаз прыжка.
11	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».
12	Метание различных предметов на дальность.
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (6 часов)	
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
14	Игры с элементами лазания, перелезания.
15	Игры с элементами акробатики, равновесием.
16	Игры с бегом на скорость.
17	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.
18	Игры на свежем воздухе.
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (14 часов)	
19	Строевые команды.
20	Размыкание в движении на заданный интервал.
21	Сочетание ходьбы и бега в шеренге.
22	Сочетание ходьбы и бега в колонне.
23	Фигурная маршировка.
24	Пружинистые приседания.

25	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу
26	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими обручами
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми и набивными мячами
29	Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы и упоры
30	Акробатические упражнения. Переноска груза и передача предметов
31	Акробатические упражнения. Лазания и перелезания
32	Акробатические упражнения. Опорный прыжок
Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)	
33	Лыжная подготовка. Закрепление попеременного двухшажного хода.
34	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
35	Лыжная подготовка. Закрепление одновременного бесшажного хода.
36	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного хода.
37	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход по прямой.
38	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Стартовый разгон.
39	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин.
40	Лыжная подготовка. Спуск в низкой стойке с горы.
41	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»
42	Лыжная подготовка. Повороты «переступанием».
43	Лыжная подготовка. Повороты на спусках
44	Лыжная подготовка. Закрепление тактики л/г.
45	Лыжная подготовка. Совершенствование тактики лыжных гонок.
46	Лыжная подготовка. Закрепление техники эстафетного бега.
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники эстафетного бега.
48	Лыжная подготовка. Эстафеты по кругу

49	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по пересеченной местности 1 км
50	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2-3 км
Раздел 3. Гимнастика и акробатика (2 часа)	
51	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве
52	Акробатические упражнения на развитие быстроты реакций, силы, равновесия
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (9 часов)	
53	Игры с элементами пионербола
54	Игры с элементами волейбола
55	Игры с элементами баскетбола
56	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки
57	Волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками
58	Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с 3-х шагов
59	Баскетбол. Понятие о тактике игры.
60	Баскетбол. Повороты в движении.
61	Баскетбол. Ловля и передача мяча.
Раздел 1.Лёгкая атлетика (7 часов)	
62	Фиксированная ходьба.
63	Прохождение отрезков от 100 до 200 м.
64	Бег на скорость 100 м.
65	Бег на 60 метров.
66	Эстафетный бег с этапами.
67	Кросс: м. - 1000м., д-800м.
68	Метание гранаты на дальность.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Мельникова Татьяна Ивановна

Действителен с 22.06.2022 по 22.06.2023