

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "управления образования администрации Емельяновского

МБОУ Шуваевская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Естественного -
научного цикла

Задорожная Т.А.
протокол №1 от
«30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Шестакова М.Ю,
протокол №1 от
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рукоосуева Т.В.
Приказ № 01-05-134 от
«30.08.2023г.»

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

**«Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2020г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2019 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2019.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные задачи реализации содержания:

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	102	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

В программу включены следующие модули: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

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.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
- реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

ПИОНЕРБОЛ

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой.

Подача мяча 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; передвижения 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 И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

В программу включены следующие модули: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

ПИОНЕРБОЛ

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

БАСКЕТБОЛ

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег ловля мяча остановка шагом передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногами.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

ВОЛЕЙБОЛ

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.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками

из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км девочки, 2 км мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие модули: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м 3-6 раз.

Бег на 60 м 3 раза;

Бег на 100 м 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.

Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

БАСКЕТБОЛ

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления передача.

Ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча.

Ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км девочки, 2,5 км мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие модули: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м 4 раза за урок.

Бег на 100 м 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 девочки, 2-3 мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

БАСКЕТБОЛ

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).
Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км девочки, 3 км мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

В программу включены следующие модули: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м 4 раза за урок; на 100 м 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики 1000 м; девушки 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

БАСКЕТБОЛ

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

ВОЛЕЙБОЛ

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км девочки, 4 км мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Особенности учащихся с умственной отсталостью

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ 10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их

жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно действенное, наглядно образное и словесно логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и особенностях их которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются,

но при этом не достигают возрастной нормы. У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	30	https://fgosreestr.ru
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	https://fgosreestr.ru
3.	Лыжи	21	https://fgosreestr.ru
4.	Спортивные игры и подвижные игры: пионербол	12	https://fgosreestr.ru
5.	Спортивные игры и подвижные игры: баскетбол	15	https://fgosreestr.ru

6 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	28	https://fgosreestr.ru
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	https://fgosreestr.ru
3.	Лыжи	21	https://fgosreestr.ru
4.	Спортивные игры и подвижные игры: пионербол	12	https://fgosreestr.ru
5.	Спортивные игры и подвижные игры: баскетбол	17	https://fgosreestr.ru

7 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	28	https://fgosreestr.ru
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	https://fgosreestr.ru
3.	Лыжи	21	https://fgosreestr.ru
4.	Спортивные игры: волейбол	12	https://fgosreestr.ru
5.	Спортивные игры: баскетбол	17	https://fgosreestr.ru

8 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	30	https://fgosreestr.ru
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	https://fgosreestr.ru
3.	Лыжи	21	https://fgosreestr.ru
4.	Спортивные игры: волейбол	16	https://fgosreestr.ru
5.	Спортивные игры: баскетбол	17	https://fgosreestr.ru

**Содержание учебного курса
9 класс (102ч)**

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика	30	https://fgosreestr.ru
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	https://fgosreestr.ru
3.	Лыжи	21	https://fgosreestr.ru

4.	Спортивные игры: волейбол	16	https://fgosreestr.ru
5.	Спортивные игры: баскетбол	17	https://fgosreestr.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.	1		https://fgosreestr.ru
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя).	1		
3.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя).	1		
4.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком).	1		
5.	Бег 10м, 20м.	1		
6.	Бег 10м, 20м, 30м.	1		
7.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
8.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м.	1		
9.	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	1		
10.	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м).	1		
11.	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность.	1		
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
13.	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин.	1		
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
16.	Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1		
17.	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1		
18.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
19.	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1		
20.	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1		
21.	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1		
22.	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
23.	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
24.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1		
25.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1		

26.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
27.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.	1	
29.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	1	
30.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	1	
31.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	
32.	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1	
33.	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения.	1	
34.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	
35.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1	
36.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе.	1	
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.	1	
38.	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1	
39.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты.	1	
40.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1	
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	
42.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	
43.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.	1	
44.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев.	1	
45.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	1	
46.	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках.	1	
47.	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	
48.	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине".	1	
49.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	
50.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	
51.	Эстафеты с элементами акробатики.	1	
52.	Льжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
53.	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	
54.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	
55.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	
56.	Повторение спуска со склона в низкой стойке.	1	
57.	Повторение спуска со склона в основной стойке.	1	
58.	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой".	1	
59.	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше".	1	
60.	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше".	1	
61.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км.	1	
62.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км.	1	
63.	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж.	1	
64.	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж.	1	
65.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
66.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м.	1	
67.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м.	1	
68.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
69.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
70.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
71.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
72.	Эстафета на лыжах.	1	

73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
74.	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	
75.	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	
76.	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	
77.	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	
78.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	
79.	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
81.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
82.	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	
83.	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	
84.	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	
85.	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
86.	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
87.	Учебная игра	1	
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
90.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".	1	
91.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".	1	
92.	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1	
93.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места.	1	
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м.	1	
96.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м.	1	
97.	Бег 60 м.	1	
98.	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1	
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
100.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
101.	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут.	1	
102.	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. Подведение итогов за год.	1	
	<i>Итого:</i>	102 часа	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов,	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.	1		https://fgosreestr.ru
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию.	1		
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1		
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1		

6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места.	1	
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	
10.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу).	1	
12.	Эстафетный бег (100 м по кругу).	1	
13.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры.	1	
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	
15.	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры.	1	
16.	Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
17.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	
18.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	
19.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	
20.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	
21.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
22.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
23.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
24.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1	
25.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1	
26.	Обучение нижней подаче мяча.	1	
27.	Обучение нижней подаче мяча.	1	
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1	
29.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1	
30.	Повторение перестроения из одной шеренги в две.	1	
31.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.	1	
32.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.	1	
33.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом.	1	
34.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища.	1	
35.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища.	1	
36.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1	
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1	
38.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	
39.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	
40.	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1	
41.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	
42.	Обучение двум последовательным кувырмам вперед.	1	
43.	Повторение двух последовательных кувырков вперед.	1	
44.	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1	
45.	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1	
46.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	
47.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	

48.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
53.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
54.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	
56.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	
57.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	
58.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	
59.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	
60.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	
61.	Обучение повороту переступанием в движении.	1	
62.	Обучение повороту переступанием в движении.	1	
63.	Повторение поворота переступанием в движении.	1	
64.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону.	1	
65.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону.	1	
66.	Обучение торможения «плугом».	1	
67.	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1	
68.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км.	1	
69.	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1	
70.	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики.	1	
71.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
72.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
74.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
75.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
76.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
77.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
78.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
79.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1	
80.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1	
81.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
82.	Эстафета с ведением мяча.	1	
83.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1	
84.	Бег с ускорением до 10 м.	1	
85.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
86.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
87.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
88.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1	
89.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1	
90.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на	1	

	уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
92.	Подтягивание (м), вис (д).	1	
93.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м.	1	
97.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
98.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
99.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
100.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	
102.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Подведение итогов за год.	1	
	<i>Итого:</i>	<i>102 часа</i>	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры.	1		https://fgosreestr.ru
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Повторение строевых упражнений на месте и в движении.	1		
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед).	1		
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1		
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1		
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места.	1		
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу.	1		
9.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м.	1		
10.	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков).	1		
11.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
13.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
14.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1		
17.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
18.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
19.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
20.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
21.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
22.	Обучение нижней прямой подаче.	1		
23.	Обучение нижней прямой подаче.	1		
24.	Обучение нижней прямой подаче.	1		

25.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1	
26.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1	
27.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1	
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1	
29.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1	
30.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1	
31.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1	
32.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	1	
33.	Прыжки через скакалку.	1	
34.	Прыжки через скакалку.	1	
35.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.	1	
36.	Лазание и перелезание через различные препятствия.	1	
37.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1	
38.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление.	1	
39.	Упражнения в равновесии.	1	
40.	Обучение стойке на руках (с помощью).	1	
41.	Повторение стойке на руках (с помощью).	1	
42.	Обучение перевороту боком (с помощью).	1	
43.	Повторение перевороту боком (с помощью).	1	
44.	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	
45.	"Шпагат" с опорой руками о пол.	1	
46.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1	
47.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1	
48.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1	
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами.	1	
53.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	
54.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
56.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
57.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1	
58.	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1	
59.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	
60.	Торможение «плугом».	1	
61.	Обучение правильному падению при спуске.	1	
62.	Повторение правильному падению при спуске.	1	
63.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
64.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
65.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
66.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
67.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
68.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
69.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	1	
70.	Прохождение дистанции 2 км.	1	

71.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
72.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
73.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
74.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	
75.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	
76.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
77.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
78.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	
79.	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра.	1	
80.	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра.	1	
81.	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1	
82.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1	
83.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	
84.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	
85.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	
86.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	
87.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	
88.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	
89.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	
90.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
92.	Подтягивание (м), вис (д).	1	
93.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
95.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м.	1	
97.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
98.	Прыжки в длину с разбега.	1	
99.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
100.	Прыжки в длину с разбега.	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	
102.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	
	<i>Итого:</i>		<i>102 часа</i>

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы.	1		https://fgosreestr.ru
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Развитие выносливости. Бег в медленном	1		

	темпе до 8-12мин.		
3.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	1	
4.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1	
5.	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м.	1	
6.	Прыжки в длину с мест. Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	
7.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	
8.	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1	
9.	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1	
10.	Тройной, пятерной прыжок с места.	1	
11.	Пятерной, семерной прыжок с места.	1	
12.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	
13.	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры.	1	
14.	Подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	
15.	Развитие координации движения. Челночный бег.	1	
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
24.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
27.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
29.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
30.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
31.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1	
33.	Повороты в движении направо, налево.	1	
34.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой.	1	
35.	Прыжки через скакалку.	1	
36.	Прыжки через скакалку.	1	
37.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	1	
38.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.	1	
39.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.	1	
40.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы.	1	
41.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы.	1	
42.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1	

43.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	1	
44.	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках.	1	
45.	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1	
46.	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1	
47.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1	
48.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1	
49.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1	
50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног.	1	
56.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1	
57.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	
58.	Торможение «плугом».	1	
59.	Обучение правильному падению при спуске.	1	
60.	Повторение правильному падению при спуске.	1	
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
62.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
63.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
64.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1	
65.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
66.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
67.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	1	
68.	Прохождение дистанции 2 км.	1	
69.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
70.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	
71.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
72.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
73.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
74.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
75.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
76.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
77.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	
78.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1	
79.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
80.	Эстафета с ведением мяча.	1	
81.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1	
82.	Бег с ускорением до 10 м.	1	
83.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
84.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
85.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	
86.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по	1	

	корзине.		
87.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	1	
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
90.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
91.	Подтягивание (м), вис (д).	1	
92.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1	
93.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	
95.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м.	1	
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
97.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
98.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
100.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	
101.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	
102.	Подведение итогов за год. Спортивные игры.	1	
	<i>Итого:</i>	102 часа	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде.	1		https://fgosreestr.ru
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин.	1		
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков).	1		
8.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков). Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
9.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
11.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1		
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1		
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1		
14.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис	1		

	девушки.		
15.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	1	
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1	
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
24.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
27.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
29.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1	
30.	Разыгрывание мяча на три паса.	1	
31.	Разыгрывание мяча на три паса.	1	
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний.	1	
33.	Выполнение строевых команд.	1	
34.	Закрепление всех видов перестроений.	1	
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
37.	Прыжки со скакалкой.	1	
38.	Лазание и перелезание.	1	
39.	Лазание и перелезание.	1	
40.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1	
41.	Упражнения в равновесии.	1	
42.	Обучение акробатической комбинации.	1	
43.	Повторении акробатической комбинации.	1	
44.	Повторении акробатической комбинации.	1	
45.	Повторении акробатической комбинации.	1	
46.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1	
47.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1	
48.	Преодоление полосы препятствий.	1	
49.	Преодоление полосы препятствий.	1	
50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1	
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1	
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
55.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1	
56.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1	
57.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	

58.	Торможение «плугом».	1		
59.	Обучение правильному падению при спуске.	1		
60.	Повторение правильному падению при спуске.	1		
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1		
62.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1		
63.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1		
64.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	1		
65.	Лыжные эстафеты по кругу.	1		
66.	Лыжные эстафеты по кругу.	1		
67.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	1		
68.	Прохождение дистанции 2 км.	1		
69.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
70.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
71.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1		
72.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
73.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
74.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
75.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
76.	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
77.	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
78.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
79.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
80.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1		
81.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
82.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
83.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
84.	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.	1		
85.	Зонная защита Учебная игра.	1		
86.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		
87.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
90.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
91.	Подтягивание (м), вис (д).	1		
92.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1		
93.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
94.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1		
95.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м.	1		
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		
97.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
98.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
100.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
101.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
102.	Подведение итогов за год. Спортивные игры.	1		

При реализации **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fgosreestr.ru/poop/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-srednego-obshchego-obrazovaniia-utverzhdена-prikazom-minprosveshcheniia-rossii-ot-18-05-2023-pod-371>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://fgosreestr.ru>