

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»  
Цивильского района Чувашской Республики.**

**«Утверждаю»**

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фадеева Г.Г./

Приказ № 209 от 30.08.2021 г

**«Согласовано»**

Заместитель директора школы по ВР

\_\_\_\_\_/Хвостенкова О.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г

**«Рассмотрено»**

На заседании Методического совета

\_\_\_\_\_/Пыренкова С.В./

Протокол № 1 от 30.08.2021 г

## **АДАптированная рабочая программа**

**образования для обучающихся**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),**

**вариант 1**

**предмет «Физическая культура» (6 класс)**

**составлена**

**учителем физической культуры**

**Леонтьевой Ниной Алексеевной**

**Срок реализации 5 лет**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599), Примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г.

Значение изучения физической культуры 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.

### **Цели и задачи курса**

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.

#### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Учебник:** . Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2017г.

**Пособие для педагога:**

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений СБ.1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. Под редакцией Воронковой В. В. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I- X классы). Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2017

.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебная литература, 2018Е.П. Пименов - Пальчиковые игры. – Ростов - на - Дону «Феникс» 2017г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы. . 8-е изд. - М.: 2012. - 207 с.

**Пособие для обучающегося:**

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2017.

2. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М., Воронеж, 2012.

3. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки, рекомендации. Учитель, 2017.

**Электронные образовательные ресурсы**

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»<http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

8. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.[uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным

играм

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### **Предметные результаты**

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

#### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание программы**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

##### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

##### **Практический материал:**

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

#### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **Конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** Подвижные игры:

Коррекционные игры;  
 Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  
 игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### Тематическое планирование. 5 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1
2	Понятие колонна, шеренга, круг. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1
3	Построение и перестроение. Построение в колонну и шеренгу.	1
4	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно».	1
5	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1
6	Упражнения для расслабления мышц	1
7	Упражнение с предметами. Гимнастические палки.	1
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие начале ходьбы и бега. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
9	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
10	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
11	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
12	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
13	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
14	Ходьба в колонне по одному.	1
15	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. П.и.: «Быстро в колонну», «Чье звено быстрее соберется», «Два и три».	1
16	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
18	Ходьба на месте в колонне до 10 с.	1
19	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
20	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
21	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1
22	П.и.: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
23	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
24	П.и.: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м	1
26	Медленный бег до 3 мин	1
27	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	П.и.: «Воробьи и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте»	1
29	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1

31	Выполнение ОРУ под счет.	1
32	П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ с малыми мячами.	1
34	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	1
35	П.и.: «Запомни порядок», «Чай-чай выручай», «Белые медведи».	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
40	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
42	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
43	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
44	Одевание и снятие лыж.	1
45	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
46	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
47	П.и. «Салки с мячом; Цепочка; Эстафеты на снегу.»	1
48	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
49	П.и.: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Третий лишний».	1
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
51	Свободное передвижение на лыжах П.и.: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель»	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
54	Катание с небольших горок.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
56	Передвижение на лыжах 0,3-0,8 км	1
57	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	П.и. «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с малыми мячами.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, медленная, быстрая.	1
62	П.и.: «Не упади», «Космонавты».	1
63	П.и.: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1
65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1
66	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке вверх и вниз	1
67	П.и.: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	Перелезание через гимнастические обручи.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	П.и.: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	ОРУ с гимнастическими палками.	1
73	ОРУ с набивными мячами. П.и.: «Лохматый пес» «Передал и садись»	1



74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Упражнения на матах.	1
78	П.и.: «Кого назвали, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
79	П.и.: «Змейка», «Три лисички»	1
80	Прием, передача мячей, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1
81	Прыжки в длину с места.	1
82	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
83	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. П.и.: «Перекасти поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч»	1
84	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1
85	Перекаты в группировке. Махи ногой вперед, назад.	1
86	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
87	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
88	Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком	1
89	Ходьба по заданным направлениям.	1
90	Упражнения на укрепление туловища.	1
91	Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание ног.	1
92	П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
93	Метание колец на шести.	1
94	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
95	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
96	П.и. Ляпки	1
97	Броски и ловля мячей.	1
98	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
99	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1
100	Подвижные игры	1
101	Общая физическая подготовка	1
102	Футбол	1

### 6 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. т/б на уроках физкультуры по л/а. Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Медленный бег – 5 мин с преодолением препятствий.	1
2	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.	1
3	Ходьба с преодолением препятствий.	1
4	Прыжок в высоту способом перешагивания	1
5	Бег в умеренном темпе, с ускорением по диагонали. ОРУ на все виды групп мышц.	1
6	Прыжок в высоту с разбега	1
7	Бег в умеренном темпе, с ускорением по диагонали.	1
8	Эстафета по кругу.	1
9	Метание в вертикальную и горизонтальную цель	1

10	ОРУ на группы мышц плечевого пояса и рук.	1
11	Метание мяча на дальность отскока в вертикальную цель	1
12	Ходьба с сохранением интервала движения.	1
13	Бег по пересеченной местности – 500 м в умеренном темпе	1
14	Ходьба спортивная с переходом в условленном месте на умеренный бег.	1
15	ОРУ на все группы мышц.	1
16	Т/б при толкании мяча. Толкание набивного мяча весом 2 кг стоя боком по направлению толкания.	1
17	Т/б на уроках по гимнастике. Гигиена после урока.	1
18	Строевые упражнения. Понятие интервала. ОРУ с гимнастическими палками.	1
19	Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивания в висе.	1
20	Строевые упражнения – перестроения в шеренге, в колонне – в движении через середину. Смыкания.	1
21	Бег танцевальными шагами – «Галоп», «Полька». ОРУ с гимнастическими палками.	1
22	Вис прогнувшись, согнувшись. Подтягивание прямых ног в висе.	1
23	Ориентировка в пространстве. Бег танцевальными шагами.	1
24	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе на руках.	1
25	Подтягивание прямых ног в висе.	1
26	Ходьба по ориентирам на гимнастической скамейке.	1
27	Подтягивание в висе руками. Подтягивание ног.	1
28	Прохождение расстояния определенного учителем количества шагов с открытыми глазами, с закрытыми глазами по «коридору».	1
29	Равновесие на одной ноге – на рейке гимнастической скамейки (тест).	1
30	Расхождение со встречным на рейке или скамей.	1
31	Прыжки влево, вправо через скамейку.	1
32	Равновесие – на одной ноге на рейке скамейки.	1
33	Ходьба по рейке с поворотом в приседе стоя на носках на 360 градусов, соскок в стойку на пол.	1
34	Расхождение на рейке скамейки через присевшего. Построение в разных частях зала.	1
35	Ходьба с закрытыми глазами по указанной линии. Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг» на месте.	1
36	Бег. ОРУ без предметов.	1
37	Упражнения на пространственно-временное ориентирование. Ходьба и бег на месте – 5, 10, 15 с не сообщая учащимся времени.	1
38	Ходьба и бег галопом вперед со сменой положения ног.	1
39	Переброска скамейки справа налево и наоборот через верх – ОРУ на гимнастической скамейке.	1
40	Передача набивного мяча весом 4 кг по кругу, в шеренге, в колонне, лежа на полу, сидя на полу (вправо, влево)	1
41	Пионербол – правила игры. Учебная игра.	1
42	Пионербол – подача мяча одной с боку.	1
43	Передвижение игроков. Счет. Потеря мяча, подача.	1
44	Способы передачи мяча.	1
45	Учебная игра. Способы передачи и ловли мяча. Игра в пас.	1
46	Способы передачи и ловли мяча. Игра в пас.	1
47	Баскетбол. Т/б на уроках по баскетболу. Ведение мяча в движении (ходьбе, беге) с остановкой по сигналу.	1
48	Ведение, передача мяча двумя от груди.	1
49	. Бросок двумя сверху в кольцо.	1
50	Основные правила игры: состав команд, нарушения (пробежка, аут, мяч задет ногами, розыгрыш мяча).	1
51	Учебная игра – игра в одно кольцо.	1

52	Настольный теннис. Основные правила	1
53	Настольный теннис. Поддача мяча, приём мяча.	1
54	Настольный теннис.	1
55	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом: перелезание – переход на другую секцию.	1
56	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом: перелезание – переход на другую секцию.	1
57	Подлезание в обруч боком. Ориентировка во времени – 5, 10 сек.	1
58	Равновесие на скамейке – стойка на одной ноге со сменой на другую.	1
59	Ходьба по рейке скамейки прерывистым шагом влево, вправо	1
60	Перестраивание в 2 колонны в движении. Танцевальный шаг «Полька» и «Прямой галоп».	1
61	Прохождение по узкому коридору 40 см и длиной 5 м с закрытыми глазами. Прыжок через скакалку перешагиванием вперед.	1
62	Ориентировка в пространстве – построение в разных местах зала по командам «В шеренгу», «В колонну».	1
63	Равновесие «ласточка» на полу.	1
64	ОРУ со скакалками. Прохождение по узкому коридору 40 см и длиной 5 м с закрытыми глазами. Прыжок через скакалку перешагиванием вперед	1
65	Лыжная подготовка. Т/б на уроках по л/подготовке. Организация урока: выбор лыж, палок, ботинок, одежды. Построение, рапорт с лыжами на руках. Тема: ходьба и переноска лыж, одевание лыж, палок.	1
66	Передвижение по лыжне П2ШХ – 2 км. Подъем лесенкой.	1
67	Передвижение с ускорением по указанным ориентирам 5 x 50 м. спуск со склона в средней стойке с палками	1
68	П.И. и эстафеты. «Пятнашки» «Кто быстрее» «Кто дальше» «Чья команда быстрее» «Кто дальше» (катание).	1
69	Равномерное передвижение по лыжне 2 км с палками. Торможение плугом: 1. показ, 2. выполнение стоя на месте (ставить лыжи), 3. выполнение на спуске 5-10°. П.И. «Кто быстрее в гору».	1
70	Передвижение по лыжне (после общего старта) – 1 км. Уступка лыжни – показ со словом «Лыжню». Катание с горки.	1
71	Эстафета 3 x 500 м. передвижение по лыжне – 1,5 км.	1
72	Передвижение по лыжне – 2 км. Катание со склонов в разных стойках. П.И. «Остановись здесь».	1
73	Биатлон снежками	1
74	Подвижные игры на лыжах. «Догонялки» «Кто быстрее в гору» «Подбери флажок» «Проедь через воротца» «Эстафета без палок».	1
75	Эстафета 3 x 500 м. спуск в разных стойках. Поворот переступанием при спуске направо, налево.	1
76	Передвижение скользящим шагом на скорость 500 м. Катание с горок.	1
77	Передвижение по лыжне скользящим шагом – 2 км. Катание с горки.	1
78	Передвижение по лыжне 2 км с ускорениями на спусках (3 x 100 м).	1
79	П.И. «Догонялки». Катание с горки. Подведение итогов по л/подготовке.	1
80	Мост из положения лежа на спине.	1
81	ОРУ на ковриках. Стойка на лопатках.	1
82	«Снайпер» - учебная игра.	1
83	Подвижные игры «Невод» «Колдунчики» «Воро-ны»	1
84	Баскетбол как игра и как средство повышения двигательных качеств. Способы ведения мяча: правой, левой, в ходьбе, стоя, в беге. ОРУ с мячом. Ориентировка во времени – 10 сек «Кто точнее».	1
85	Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча в беге.	1
86	Остановка по сигналу. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
87	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах: а) на месте б) в движении вправо, влево.	1

88	Подвижные игры. Снайпер	1
89	Пионербол. Учебная игра	1
90	Разбег к прыжкам в длину	1
91	Прыжки в длину с разбега на результат	1
92	Бег с ускорением на ориентирах.	1
93	Спец. беговые упражнения. Бег на 30 м	1
94	Прыжки в длину с места.	1
95	ОРУ на развитие силы рук (с отягощением).	1
96	Метание набивного мяча из-за головы: - сидя по направлению метания, - стоя по направлению метания.	1
97	Метание мяча с 3х шагов.	1
98	Метание т/мяча на результат	1
99	Прыжки через скакалку.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
101	Подвижные игры и эстафеты со скакалками: «Удочка»«Невод»«Кто быстрее»	1
102	Кросс	1

### 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Т/б на уроках физкультуры по л/атлетике. Продолжительная ходьба – 20 мин с изменением ширины и частоты шага. Бег челночный.	1
2	Бег с ускорением по обозначенным местам по кругу. ОРУ – метательные упражнения. Метание на дальность.	1
3	Медленный бег в умеренном темпе по пересеченной местности 800 м. Прыжок в длину с разбега.	1
4	Ходьба и бег с изменением направления . Медленный бег 7 мин. Встречная эстафета Метание мяча с разбега на дальность.	1
5	Ходьба в различном темпе по диагонали, змейкой. Бег на 80 м с препятствиями. Метание набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы. Метание теннисного мяча по намеченным целям.	1
6	Прыжки с разбега с доставанием предмета. П.и. «В четыре руки».	1
7	Ходьба и беговые упражнения, подготовка к кроссу. Кросс – 1000 м.	1
8	Ходьба и бег с заданием, изменением направления. ОРУ на все группы мышц. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Ходьба и челночный бег. Встречные эстафеты. Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
10	Значение ходьбы для здоровья человека. Спортивная ходьба. Бег по выражу. ОФП – игра «Футбол».	1
11	Ходьба спортивная с переходом на умеренный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
12	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
13	Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1
14	Ходьба и бег танцевальными шагами под музыку. ОРУ с гимнастическими палками на ковриках.	1
15	Передвижение в виси. Равновесие – стойка на одной ноге на рейке скамейки.	1
16	Ходьба и бег под плавную легкую музыку. Строевые упражнения в шеренге, в колонне	1
17	ОРУ с гимнастическими скамейками. Лазание по канату. П.и. «Найди	1

	свое место».	
18	Ходьба и бег под музыку. ОРУ на ковриках.	1
19	Т/б при выполнении кувырка вперед. Стойка на лопатках. Полушпагат.	1
20	Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег с вращением вокруг себя по сигналу. ОРУ со скакалкой.	1
21	Длинный кувырок вперед из положения стоя. Стойка на предплечье. Мост из положения лежа на спине.	1
22	Т/б на уроках по спортивным играм. Баскетбол. 1. ходьба и бег с ведением мяча. 2. ОРУ с баскетбольными мячами. 3. Повторить основную стойку баскетболиста с мячом. 4. Ведение с остановкой по сигналу. 5. Передача мяча двумя от груди на месте и в движении.	1
23	Повороты на месте с мячом.	1
24	Передача мяча после ведения в движении.	1
25	Ведение: высокое, низкое. Эстафета с ведением мяча.	1
26	Ведение: высокое, низкое. Эстафета с ведением мяча.	1
27	Ходьба и бег приставными шагами.	1
28	Ведение мяча с остановками по сигналу. Ведение мяча между предметами.	1
29	Передача и ловля мяча в движении. П.И. «Борьба за мяч».	1
30	Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1
31	Ведение между предметами правой и левой рукой.	1
32	Бросок мяча двумя от груди. Передача и ловля мяча в движении.	1
33	П.И. «Борьба за мяч» без ведения.	1
34	Ведение мяча с передачей.	1
35	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
36	Ведение мяча, передача, ловля, бросок справа – правой, слева – левой.	1
37	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1
38	Тактика игры защитника и нападающего.	1
39	Бросок двумя руками сверху. Учебная игра.	1
40	Волейбол. Знакомство с приемами игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя сверху в парах.	1
41	Прием и передача мяча через волейбольную сетку в парах.	1
42	Прием и передача мяча двумя снизу в парах.	1
43	Прием и передача мяча двумя снизу через сетку.	1
44	Ходьба вальсовым шагом.	1
45	Бег прямым галопом со сменой ног по сигналу.	1
46	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
47	Равновесие – «Ласточка».	1
48	Мост с переворотом в упор на правое колено (левая назад прогнувшись) из положения лежа на спине.	1
49	Стойка на лопатках.	1
50	Тест на выполнение акробатического комплекса на коврике.	1
51	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
52	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Стойка на лопатках.	1
53	Стойка на предплечьях. Ориентировка во времени 30 сек.	1
54	Корригирующая ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Бег приставными шагами.	1
55	ОРУ на ковриках. Стойка на предплечьях.	1
56	Вис прогнувшись, вис согнувшись на перекладине.	1
57	Подтягивание. Ориентировка во времени – тест «Кто точнее».	1
58	ОРУ на скамейке. Переворот боком на руках (колесо).	1
59	Лыжная подготовка. Выбор лыжного инвентаря соответствующего росту и размеру. Т/б на уроках по л/подготовке: приход на урок в соответствующей форме, путь следования на место проведения урока. Построение на лыжах. Рапорт. Задачи урока. Обзор лыжных ходов.	1

	Попеременный двухшажный ход – 3 км. П.И. «Чей ход лучше».	
60	Правильное падение. Передвижение по лыжне 3 км П2ШХ с применением ОБШХ.	1
61	Торможение плугом. Индивидуальные эстафеты «Кто быстрее».	1
62	Передвижение с ускорением П2ШХ и ОБШХ по указанным ориентирам. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
63	4 x 100 м по лыжне 3 км. Свободные спуски со склона. П.И. «Пятнашки».	1
64	Поворот переступанием на повороте лыжни налево.	1
65	Равномерное передвижение по лыжне.	1
66	Торможение полуплугом до указанного ориентира. Передвижение по лыжне П2ШХ и ОБШХ – 3 км.	1
67	Наблюдение за выполнением свободного хода (на примере учителя), попробовать научиться.	1
68	Передвижение по лыжне 1 км на время.	1
69	Способы подъемов и спусков.	1
70	Катание с горок.	1
71	Эстафета с подъемом в гору и спуском с передачей эстафеты.	1
72	Передвижение по лыжне 2 км.	1
73	Командный старт с прохождением дистанции 3 км на время.	1
74	Катание с горок.	1
75	Баскетбол. Ведение правой и левой рукой с остановкой по сигналу.	1
76	Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении с последующим броском в кольцо.	1
77	Передача и ловля мяча в движении в парах.	1
78	Остановка в 2 шага, повороты. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
79	Повороты на месте с мячом в парах: один нападающий, другой – защитник. Вырывание мяча в парах.	1
80	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра «38» - броски в кольцо. Из 10 бросков на оценку «5» попасть большее количество раз.	1
82	Подвижные игры. Русская народная игра «Полено» «Жмурки» с колокольчиком «Третий лишний» «Два Мороза» «Удочка» «Колдунчики»	1
83	Эстафеты с мячом, со скакалками, с подлезанием в обруч.	1
84	Прием и передача мяча двумя сверху и через волейбольную сетку.	1
85	Подвижные игры: с перекличками «Два Мороза» «Где вы бывали» «Колдунчики» «Мяч соседу» «Второй лишний» «Найди и промолчи».	1
86	Пионербол – как командная игра. Правила игры.	1
87	Техника расстановки игроков на игровой площадке. Поддача – начало игры. Учебная игра.	1
88	Бег с ускорением на ориентирах. Спец. беговые упражнения.	1
89	Бег на 30 м – тест.	1
90	Прыжки в длину с места.	1
91	ОРУ на развитие силы рук (с отягощением).	1
92	Метание набивного мяча из-за головы: - сидя по направлению метания, - стоя по направлению метания.	1
93	Метание мяча с 3х шагов.	1
94	Метание т/мяча.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
96	Прыжки через скакалку.	1
97	Подвижные игры и эстафеты со скакалками: «Удочка» «Невод» «Кто быстрее»	1
98	Бег по пересеченной местности – кросс на 300 м	1
99	П.И. «Попади в цель».	1
100	Викторина на знание спортивных и подвижных игр, легкоатлетических упражнений, гимнастики и акробатики.	1

101	Спортивные игры.	1
102	Спортивные игры.	1

### 8класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Т/б и правила поведения на уроках по физкультуре и л/атлетике. Спортивная ходьба по кругу стадиона. Челночный бег.	1
2	Ходьба с ускорением на отрезках. Медленный бег 10 мин. Выпрыгивание вверх из положения приседа с набивным мячом.	1
3	Низкий старт на 100 м. Кросс – 500 м.	1
4	Ходьба группами на перегонки. Бег с ускорением 4 x 60 м.	1
5	Ходьба с сохранением осанки. Толкание набивного мяча из-за головы.	1
6	Ходьба с ускорением на отрезок в 50 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
7	Быстрая ходьба. Бег с ускорениями: 2 x 60 м, 2 x 100 м.	1
8	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
9	Метание мяча на дальность. П.и. «Попади в цель».	1
10	Медленный бег – 10 мин	1
11	Ходьба и бег по пересеченной местности. Тест на подтягивание.	1
12	Прыжок в длину с места. Отжимание – девочки.	1
13	Эстафета 4 x 60 м.	1
14	ОФП – подтягивание, отжимание, пресс, прыжки	1
15	Подвижные игры на метание. «Дотянись до предмета». Эстафета точно в руки.	1
16	Ходьба, бег на скорость – 100м. Специальная беговая подготовка.	1
17	Т/б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения – перестроения. Ходьба вальсовым шагом.	1
18	ОРУ со скамейкой и на скамейке.	1
19	ОФП – подтягивания (мальчики), отжимания (девочки).	1
20	Ходьба с сохранением осанки. Бег прямым галопом.	1
21	Размыкание уступами. ОРУ на развитие гибкости (на ковриках).	1
22	Тест на гибкость.	1
23	Ходьба и бег приставными шагами.	1
24	ОРУ со скакалками. Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
25	Подтягивание на руках (мальчики), подтягивание прямых ног в висе (девочки).	1
26	Ходьба вальсовым шагом, с сохранением осанки.	1
27	Бег подскоками. ОРУ на ковриках. Длинный кувырок вперед	1
28	Стойка на предплечьях. Определение времени в 1 мин	1
29	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
30	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Мост из положения лежа на спине.	1
31	Длинный кувырок вперед. Стойка на предплечьях.	1
32	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1
33	ОРУ с гимнастическими палками.	1
34	Корригирующая гимнастика. Равновесие: полушпагат на скамейке.	1
35	Строение тела человека. Гигиена тела человека.	1
36	Баскетбол. Ведение мяча – остановка, в 2 шага – бросок в кольцо. Ловля, ведение, остановка, бросок.	1
37	Передача двумя от груди в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1

38	Ведение с обводкой препятствий. Бросок двумя снизу в движении.	1
39	Учебная игра с упрощенными правилами.	1
40	Броски в кольцо с разных позиций (справа, слева). Игра «5 из 10».	1
41	Подвижные игры и эстафеты	1
42	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
43	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
44	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
45	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
46	Корригирующая гимнастика для стоп ног.	1
47	Оборот боком в сторону.	1
48	Полушпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
49	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
50	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
51	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
52	ОРУ с гимнастическими палками на коврике. Корригирующая гимнастика для стоп ног.	1
53	Оборот боком в сторону. Полушпагат на скамейке руки в стороны	1
54	ОРУ с гимнастическими палками на коврике. Корригирующая гимнастика для стоп ног	1
55	Полушпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
56	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
57	Передвижение по лыжне П2ШХ 1 км. Обучение ОБШХ на учебной лыжне	1
58	Значение лыжной подготовки для трудовой деятельности.	1
59	Совершенствование ОБШХ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
60	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и склона 3 км.	1
61	Передвижение по лыжне 3 км.	1
62	Обучение повороту махом назад.	1
63	Спуск во всех стойках. «Проедь через ворота».	1
64	Поворот махом назад. Спуски во всех стойках лыжника.	1
65	Торможение плугом. Передвижение П2ШХ 1 км.	1
66	Торможение плугом. Спуск в средней стойке без палок.	1
67	Игра «Подбери палку». Передвижение с ускорением по указанным ориентирам.	1
68	Спуски и подъемы, торможение в условленном месте.	1
69	Передвижение по лыжне 3 км с ускорением от 40 до 60 м.	1
70	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов переступанием на спусках.	1
71	Обучение падению – назад в бок.	1
72	Длительный лыжный переход 5 км.	1
73	Одновременный одношажный ход. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
74	Поворот упором – обучение. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
75	Баскетбол. Ведение мяча, остановка по сигналу в 2 шага. Передача броском об пол партнеру одной рукой сбоку из-за спины, через голову из-за спины.	1
76	Тактика защиты и нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
77	Бросок двумя сверху в кольца стоя на месте. Учебная игра.	1
78	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1
79	Ведение с обводкой препятствий.	1
80	Игра под щитом – действия нападающих и защитников. Учебная игра.	



81	Волейбол. Изучение отдельных приемов и передач игры.	1
82	Прием и передача мяча двумя сверху в парах стоя на месте.	1
83	Прием и передача мяча в движении вправо, влево. То же через волейбольную сетку.	1
84	Повтор приема и передачи через сетку.	1
85	Прием и передача мяча двумя снизу в парах, через сетку в парах.	1
86	Поддачи в волейболе. Одна из них нижняя прямая подача. - работа с имитацией движения, - с мячом об стенку в обозначенное место, - в парах, - через сетку в парах.	1
87	Тройной прыжок.	1
88	Бег с низкого старта 60м	1
89	Ходьба на время.	1
90	Бег с преодолением препятствий.	1
91	Эстафета 4 х 60 м	1
92	Ходьба строевым шагом. Медленный бег 10 мин.	1
93	Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
94	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
95	Ходьба с ускорением на отрезках 60 м 5 раз.	1
96	Медленный бег 12 мин.	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Ходьба группой наперегонки.	1
99	Челночный бег.	1
100	Медленный бег. Бег на 100 м с разного старта на время	1
101	Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики.	1
102	Толкание набивного мяча со скачка.	1

### 9 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ,ТБ,ППБ. Т/б и правила поведения на уроках по физкультуре и л/атлетике. Спортивная ходьба по кругу стадиона. Челночный бег.	1
2	Ходьба с ускорением на отрезках. Медленный бег 10 мин. Выпрыгивание вверх из положения приседа с набивным мячом.	1
3	Низкий старт на 100 м. Кросс – 500 м. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед. Дотянись до кольца.	1
4	Бег с ускорением 4 х 60 м.Прыжок в длину с разбега.	1
5	Ходьба с сохранением осанки. Бег по пересеченной местности 800 м.Толкание набивного мяча из-за головы.	1
6	Ходьба с ускорением на отрезок в 50 м.	1
7	Бег 100 м с разного старта.	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
9	Бег с ускорениями: 2 х 60 м, 2 х 100 м.	1
10	Метание мяча на дальность. П.и. «Попади в цель».	1
11	Медленный бег – 10 мин.	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат.	1
13	Толкание набивного мяча из-за головы из положения сидя и стоя.	1
14	Ходьба и бег по пересеченной местности	1
15	Тест на подтягивание. Прыжок в длину с места. Отжимание – девочки.	1
16	Эстафета 4 х 60 м.	1
17	ОФП – подтягивание, отжимание, пресс, прыжки	1
18	Подвижные игры на метание. «Дотянись до предмета».	1
19	Эстафета точно в руки.	1

20	Ходьба, бег на скорость – 100м	1
21	Специальная беговая подготовка.	1
22	Т/б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения – перестроения.	1
23	Ходьба вальсовым шагом. ОРУ со скамейкой и на скамейке.	1
24	Равновесие – приседания на скамейке, руки за голову, спина прямая, удерживаться 30 сек. ОФП – подтягивания (мальчики), отжимания (девочки).	1
25	Ходьба с сохранением осанки.	1
26	Бег прямым галопом. Размыкание уступами.	1
27	ОРУ на развитие гибкости (на ковриках). Тест на гибкость.	1
28	Ходьба и бег приставными шагами.	1
29	ОРУ со скакалками. Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
30	Подтягивание на руках (мальчики), подтягивание прямых ног в висе (девочки).	1
31	Ходьба вальсовым шагом, с сохранением осанки.	1
32	Бег подскоками. ОРУ на ковриках.	1
33	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
34	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Мост из положения лежа на спине.	1
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на предплечьях.	1
36	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ с гимнастическими палками.	1
37	Корректирующая гимнастика. Равновесие: полу-шпагат на скамейке.	1
38	Строение тела человека. Гигиена тела человека.	1
39	Баскетбол. Ведение мяча – остановка, в 2 шага – бросок в кольцо. Ловля, ведение, остановка, бросок.	1
40	Передача двумя от груди в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
41	Ведение с обводкой препятствий.	1
42	Бросок двумя снизу в движении.	1
43	Учебная игра с упрощенными правилами.	1
44	Броски в кольцо с разных позиций (справа, слева). Игра «5 из 10».	1
45	Подвижные игры и эстафеты	1
46	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
47	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь	1
48	Подтягивание в висе.	1
49	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
50	Корректирующая гимнастика для стоп ног.	1
51	Полу-шпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
52	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
53	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
54	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
55	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
56	Корректирующая гимнастика для стоп ног.	1
57	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
58	Корректирующая гимнастика для стоп ног.оборот боком в сторону.	1
59	Полу-шпагат на рейке скамейки.	1
60	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
61	Передвижение по лыжне П2ШХ 1 км. Обучение ОБШХ на учебной лыжне	1
62	Значение лыжной подготовки для трудовой деятельности.	1
63	Совершенствование ОБШХ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
64	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и склоне 3 км.	1
65	Передвижение П2ШХ 1 км.	1
66	Передвижение по лыжне 3 км.	1

67	Обучение повороту махом назад.	1
68	Спуск во всех стойках. « Проедь через ворота».	1
69	Поворот махом назад. Спуски во всех стойках лыжника.	1
70	Торможение плугом. Передвижение П2ШХ 1 км.	1
71	Торможение плугом. Спуск в средней стойке без палок.	1
72	Игра «Подбери палку». Передвижение с ускорением по указанным ориентирам.	1
73	Спуски и подъемы, торможение в условленном месте.	1
74	Передвижение по лыжне 3 км с ускорением от 40 до 60 м.	1
75	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов переступанием на спусках.	1
76	Обучение падению – назад в бок.	1
77	Длительный лыжный переход 5 км.	1
78	Одновременный одношажный ход. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
79	Поворот упором – обучение. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
80	Баскетбол. Ведение мяча, остановка по сигналу в 2 шага. Передача броском об пол партнеру одной рукой сбоку из-за спины, через голову из-за спины	1
81	Тактика защиты и нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
82	Эстафеты с ведением мяча между стойками.	1
83	Бросок двумя сверху в кольцо, стоя на месте. Учебная игра.	1
84	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1
85	Ведение с обводкой препятствий	1
86	Игра под щитом – действия нападающих и защитников. Учебная игра.	1
87	Волейбол. Изучение отдельных приемов и передач игры.	1
88	Прием и передача мяча двумя сверху в парах стоя на месте.	1
89	Повтор приема и передачи через сетку.	1
90	Прием и передача мяча двумя снизу в парах, через сетку в парах.	1
91	Подачи в волейболе. Одна из них нижняя прямая подача. - работа с имитацией движения, - с мячом об стенку в обозначенное место, - в парах, - через сетку в парах.	1
92	Тройной прыжок.	1
93	Бег с низкого старта 60м	1
94	Бег с преодолением препятствий	1
95	Эстафета 4 x 60 м	1
96	Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
97	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
98	Медленный бег 12 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
99	Челночный бег. Медленный бег.	1
100	Бег на 100 м с разного старта на время	1
101	Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики	1
102	Толкание набивного мяча со скачка.	1

## Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) 6 класс

### Контрольно-измерительные материалы

В процессе физического развития предусмотрен педагогический контроль здоровья, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей за весь период обучения. С этой целью два раза в год проводится тестирование физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: определение силы кисти, прыжок в длину с места, бег 30 метров на время, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.

Критерии оценки по классам:

#### Мальчики

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс		9 класс			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186-215	156-185	150-155	191-205	171-190	160-170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9 - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0	9.7 - 9.5	9.8. более	9.4-9.0	9.5-9.0	9.6 более	9.4-9.0	9.7-9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

#### Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166-180	136-165	130-135	166-170	141-165	135-140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	10.3 - 10.1	11.2 — 10.8	12.3 — 11.4	11.9-11.3	12.5-12.0	12.6 более	103-10.1	11.2-10.8	12.3 - 11.4	10.3-10.1	11.2-10.8	12.3-11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

