

*Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
«Школа № 92 для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здравья»  
(ГКОУ «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъёсын  
нылпиослы 92-тий номеро  
школа» оғыядышетонъя кун  
казна ужъюрт  
(«92-тий номеро школа» ОККУ)*

**ул.Труда, 24, г. Ижевск, 426067, тел./факс: 21-72-61, [mscou92@mail.ru](mailto:mscou92@mail.ru)**

Рассмотрено на заседании ШМК  
ЕГЦ  
Протокол № 1  
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 190-ОД  
от 25.08.2023

Согласовано с  
заместителем директора по  
информатизации

 Еной Е.Г.

**Рабочая программа  
Адаптивная физическая культура  
для 5-9 классов (нарушение опорно-двигательного аппарата)**

Составитель: Мурина О.С  
Категория: нет

Ижевск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5-9 классов разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями муниципального казенного образовательного учреждения «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

У обучающихся, имеющих нарушение интеллекта в сочетании с аутистическими расстройствами, отсутствует потребность в коммуникативных связях, имеются трудности выбора и использования форм общения, включая коммуникативную речь и целенаправленность речевой деятельности. Адаптивная 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.

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся:

- а) выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- б) введение специальных учебных предметов и коррекционных курсов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- в) опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- г) возможность обучения по программам профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих;
- д) психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- е) раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- ж) психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- з) постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организаций.

В отношении обучающихся с НОДА и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) особые образовательные потребности дополняются потребностями в:

- а) обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды на основе использования двигательного и охранительного педагогического режимов;
- б) отборе и адаптации учебно-познавательных задач, имеющих практикоориентированную направленность и решаемых в различных предметных областях;
- в) развитии и совершенствовании коммуникативных возможностей с применением средств верbalной и неверbalной коммуникации, в том числе средств дополнительной, альтернативной коммуникации;

- г) реализации программы коррекционной работы психолога, логопеда (включая коррекцию произносительной стороны речи), помощи тьютора и (или) ассистента при необходимости;
- д) проведении специальной работы по формированию и коррекции двигательных функций, в том числе общей и мелкой моторики, манипулятивной функции рук;
- е) потребность в реализации специальных подходов к физическому воспитанию и развитию навыков самообслуживания;
- ж) расширении образовательного пространства организации за счет внешних средовых ресурсов.

**Цель изучения адаптивной физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагgressия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Школа № 92» курс предмета адаптивная физическая культура в 5-9 классе рассчитан на 68 часа в год, из расчета 2 часа в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

Личностные результаты освоения ФАОП 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 осмыслинию 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 ФАОП образования включают освоенные обучающимися знания и умения.

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

### *Адаптивная физическая культура:*

#### Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;  
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);  
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);  
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движении, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Содержание учебного предмета:**

Теоретические сведения.

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

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

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения

на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

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

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в

кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## 5 - 9 класс

| № | Раздел                       | Кол. часов | Планируемые результаты   |   |   |
|---|------------------------------|------------|--|---|---|
|   |                              |            | Предметные   | Личностные  | БУД   |
| 1 | Знания о физической культуре | 5          | представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре | -осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; | -осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; |

|   |                   |    |  |   |  |
|---|-------------------|----|--|---|--|
| 2 | Гимнастика        | 34 | знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики | сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; | понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;   |
| 3 | Легкая атлетика   | 22 | -соблюдене требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.<br>практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры  | овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;                       | самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;  |
| 4 | Лыжная подготовка | 26 | знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки   | воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;   | соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. |
| 5 | Игры              | 15 | совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помошь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;<br>знание спортивных традиций своего народа и других народов;  | воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов              | использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;   |



**Адаптивная физическая культура****Тематическое планирование****5 класс**

(3 часа в неделю 102 часа за год)

| № уро ка в год у | Тема урока   | Количество часов |
|------------------|--|------------------|
| 1                | Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. 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 «Равняйсь», «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», «Чё 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 начертченную 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.: «Воробы и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте»  | 1 |
| 29 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.<br>Упражнения для формирования правильной осанки в движении.                            | 1 |
| 30 | Прыжок в начертанный ориентир   | 1 |
| 31 | Выполнение ОРУ под счет.  | 1 |
| 32 | П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай»,<br>«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 начертенному 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 снимание лыж.  | 1 |
| 45 | Одевание и снимание 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 | Скользжение на лыжах, скользящий шаг.   | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах 0,3-0,8 км  | 1 |
| 57 | П.и. на лыжах: «По сигналу к флагкам», «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, флагков, 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.: «Перекати 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, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание ног.  | 1 |
| 92  | П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».   | 1 |
| 93  | Метание колец на шесты.  | 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

| № урока в году | 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 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, сосок 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. Подача 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, | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | палок.   |   |
| 66 | Передвижение по лыжне П2ШХ – 2 км. Подъем лесенкой.  | 1 |
| 67 | Передвижение с ускорением по указанным ориентирам 5 х 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.<br>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 х 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 флагок»«Проедь через воротца»«Эстафета без палок».   | 1 |
| 75 | Эстафета 3 х 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 х 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

| № урока в году | 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 виражу. 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 висе. 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 свое место».   | 1 |
| 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 | Корrigирующая 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. Попеременный двухшажный ход – 3 км. П.И. «Чей ход лучше». | 1 |
| 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. Подача – 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

| № урока в году | 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. «Дотяниесь 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 | Корrigирующая 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. Корректирующая 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 | 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 |
| 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 x 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 скакала.                   | 1 |

### 9 класс

| № уро ка в год у | 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. Дотяниесь до кольца.  | 1                |
| 4                | Бег с ускорением 4 x 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 x 60 м, 2 x 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 x 60 м.  | 1                |
| 17               | ОФП – подтягивание, отжимание, пресс, прыжки  | 1                |
| 18               | Подвижные игры на метание. «Дотяниесь 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 | Корrigирующая 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 | Корrigирующая 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 | Корrigирующая гимнастика для стоп ног.  | 1 |
| 57 | ОРУ с гимнастическими палками на коврике.   | 1 |
| 58 | Корrigирующая 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 применения ОБШХ на спусках и склона 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 скакча.   | 1 |

## **Учебно-методическое обеспечение**

**Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 5-9 кл. - М.: Просвещение, 2013.

Конспекты уроков для учителя физической культуры: 5–6 классы. В.В. Осинцев

Лыжная подготовка в школе. Конспекты уроков для учителя физкультуры.

[Физическая культура.](#) (A. A. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями) муниципального казенного образовательного учреждения « Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ».

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Инвентарь:

- мячи(резиновые, футбольные, волейбольные, набивные, баскетбольные, теннисные, футбольные);
- гимнастические палки;
- гимнастические фляжки;
- скакалки;
- обручи;
- кегли, пластмассовые шарики;
- мягкие мешочки, мешочки с песком;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- бадминтонные ракетки, валанчики.

-виброскамейка

Наглядные пособия:

- плакаты, карточки, видеоматериалы, слайдшоу.

### **КИМы:**

Уровень подготовки учащихся 9 класс:

| Контрольные упражнения              | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|-------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                     | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| Бег 30 метров                       | 5.2      | 4.8  | 4.4  | 5.8     | 5.0  | 4.8  |
| Бег 60 метров                       | 10.0     | 9.6  | 9.0  | 11.2    | 10.2 | 9.8  |
| Бег 1000 метров                     | 5.20     | 5.00 | 4.20 | 6.20    | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м                 | 8.6      | 8.0  | 7.6  | 9.2     | 8.6  | 8.2  |
| Прыжки в длину с места              | 160      | 190  | 2.10 | 140     | 165  | 180  |
| Прыжки в длину с разбега            | 2.80     | 3.40 | 3.80 | 2.50    | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту                     | 105      | 120  | 135  | 95      | 105  | 120  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту   | 95       | 115  | 128  | 100     | 120  | 130  |
| Метание мяча                        | 29       | 36   | 44   | 18      | 22   | 28   |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7        | 8    | 11   | -       | -    | -    |
| Подтягивание на низкой перекладине  |          |      |      | 10      | 18   | 22   |

|                                       |       |       |       |           |       |       |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 36    | 40    | 48    | 10        | 18    | 25    |
| гибкость                              | 6     | 9     | 14    | 9         | 14    | 16    |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28    | 30    | 34    | 24        | 27    | 230   |
| Лыжные гонки 3000метров               | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30     | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров              |       | без   | учета | - времени | -     | -     |

### Критерии оценки

Контрольные параметры оценки достижений обучающихся по физической культуре.

- Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре

Успеваемость оценивается по следующим критериям: освоение двигательными умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей и характера заболеваний, динамики физической подготовленности, теоретических знаний, посещаемость и активность на уроках физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.