

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

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


ул.Труда, 24, г. Ижевск, 426067, тел./факс: 21-72-61, 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

 /Созоновой Е.Г.

**Рабочая программа
Адаптивная физическая культура
для 5-9 классов (слепых)**

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».

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 организации.

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

а) обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузок;

б) развитии приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира, целенаправленном формировании компенсаторных способов деятельности;

в) обеспечении доступности учебной информации для зрительного (для слабовидящих), для зрительного и тактильного (для слепых с остаточным зрением) и тактильного (для тотально слепых и слепых со светоощущением) ее восприятия;

г) преимущественном использовании индивидуальных учебных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения, возможностей остаточного зрения и (или) тактильного восприятия;

д) формировании познавательных действий и ориентировки в микро- и макропространстве, коррекции нарушений в двигательной сфере;

е) целенаправленном развитии сенсорно-перцептивной деятельности, ориентировочных действий, расширении, обогащении и коррекции предметных и пространственных представлений у слабовидящих;

ж) развитию речи и коррекции речевых нарушений, активном использовании в образовательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций при внимании к профилактике и устранению вербализма и формализма речи.

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.

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, самоагрессия, 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 «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, выражающееся 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 ФАООП 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 ФАООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения.

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

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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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 адаптивной физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной 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 адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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 адаптивной физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Адаптивная 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 (корректирующие 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 осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
2	Гимнастика	34	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём 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	-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов адаптивной 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 помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 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;

Физическая культура

Тематическое планирование

5 класс

(3 часа в неделю 102 часа за год)

уро ка	Тема урока	Коли чество часов
год у		
	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1
	Понятие колонна, шеренга, круг. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1
	Построение и перестроение. Построение в колонну и шеренгу.	1
	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно».	1
	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1
	Упражнения для расслабления мышц	1
	Упражнение с предметами. Гимнастические палки.	1
	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
	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
0	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
1	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
2	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1

3	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
4	Ходьба в колонне по одному.	1
5	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. П.и.: «Быстро в колонну», «Чье звено быстрее соберется», «Два и три».	1
6	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1
7	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
8	Ходьба на месте в колонне до 10 с.	1
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
0	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
1	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1
2	П.и.: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
3	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
4	П.и.: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
5	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м	1
6	Медленный бег до 3 мин	1
7	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
8	П.и.: «Воробьи и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте»	1
9	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
	Прыжок в начерченный ориентир	1

0		
1	Выполнение ОРУ под счет.	1
2	П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
3	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ с малыми мячами.	1
4	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	1
5	П.и.: «Запомни порядок», «Чай-чай выручай», «Белые медведи».	1
6	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
7	Упражнения у гимнастической стенки.	1
8	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
9	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
0	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
1	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
2	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
3	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
4	Одевание и снятие лыж.	1
5	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
6	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
7	П.и. «Салки с мячом; Цепочка; Эстафеты на снегу.»	1

8	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
9	П.и.: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Третий лишний».	1
0	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
1	Свободное передвижение на лыжах П.и.: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель»	1
2	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
3	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
4	Катание с небольших горок.	1
5	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
6	Передвижение на лыжах 0,3-0,8 км	1
7	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
8	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
9	П.и. «Футбол на снегу».	1
0	ОРУ с малыми мячами.	1
1	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, медленная, быстрая.	1
2	П.и.: «Не упади», «Космонавты».	1
3	П.и.: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
4	ОРУ с большими мячами.	1
5	Выполнение строевых упражнений и команд.	1

6	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке вверх и вниз	1
7	П.и.: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
8	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
9	Перелезание через гимнастические обручи.	1
0	Ходьба по полу по прямой линии.	1
1	П.и.: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
2	ОРУ с гимнастическими палками.	1
3	ОРУ с набивными мячами. П.и.: «Лохматый пес» «Передал и садись»	1
4	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
5	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
6	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
7	Упражнения на матах.	1
8	П.и.: «Кого назвали, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
9	П.и.: «Змейка», «Три лисички»	1
0	Прием, передача мячей, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1
1	Прыжки в длину с места.	1
2	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
3	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. П.и.: «Перекати поле», «Бабочки и	1

	шмели», «Догони мяч»	
4	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1
5	Перекаты в группировке. Махи ногой вперед, назад.	1
6	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
7	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
8	Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком	1
9	Ходьба по заданным направлениям.	1
0	Упражнения на укрепление туловища.	1
1	Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание ног.	1
2	П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
3	Метание колец на шесты.	1
4	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
5	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
6	П.и. Ляпки	1
7	Броски и ловля мячей.	1
8	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
9	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1
00	Подвижные игры	1

01	Общая физическая подготовка	1
02	Футбол	1

6 класс

№ урока в году	Тема урока	Коли чество 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

2 8	Прохождение расстояния определенного учителем количества шагов с открытыми глазами, с закрытыми глазами по «коридору».	1
2 9	Равновесие на одной ноге – на рейке гимнастической скамейки (тест).	1
3 0	Расхождение со встречным на рейке или скамей.	1
3 1	Прыжки влево, вправо через скамейку.	1
3 2	Равновесие – на одной ноге на рейке скамейки.	1
3 3	Ходьба по рейке с поворотом в приседе стоя на носках на 360 градусов, соскок в стойку на пол.	1
3 4	Расхождение на рейке скамейки через присевшего. Построение в разных частях зала.	1
3 5	Ходьба с закрытыми глазами по указанной линии. Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг» на месте.	1
3 6	Бег.ОРУ без предметов.	1
3 7	Упражнения на пространственно-временное ориентирование. Ходьба и бег на месте – 5, 10, 15 с не сообщая учащимся времени.	1
3 8	Ходьба и бег галопом вперед со сменой положения ног.	1
3 9	Переброска скамейки справа налево и наоборот через верх – ОРУ на гимнастической скамейке.	1
4 0	Передача набивного мяча весом 4 кг по кругу, в шеренге, в колонне, лежа на полу, сидя на полу (вправо, влево	1
4 1	Пионербол – правила игры. Учебная игра.	1
4 2	Пионербол – подача мяча одной с боку.	1
4 3	Передвижение игроков. Счет. Потеря мяча, подача.	1
4 4	Способы передачи мяча.	1

4 5	Учебная игра. Способы передачи и ловли мяча. Игра в пас.	1
4 6	Способы передачи и ловли мяча. Игра в пас.	1
4 7	Баскетбол. Т/б на уроках по баскетболу. Ведение мяча в движении (ходьбе, беге) с остановкой по сигналу.	1
4 8	Ведение, передача мяча двумя от груди.	1
4 9	. Бросок двумя сверху в кольцо.	1
5 0	Основные правила игры: состав команд, нарушения (пробежка, аут, мяч задет ногами, розыгрыш мяча).	1
5 1	Учебная игра – игра в одно кольцо.	1
5 2	Настольный теннис. Основные правила	1
5 3	Настольный теннис. Подача мяча, приём мяча.	1
5 4	Настольный теннис.	1
5 5	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом: перелезание – переход на другую секцию.	1
5 6	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом: перелезание – переход на другую секцию.	1
5 7	Подлезание в обруч боком. Ориентировка во времени – 5, 10 сек.	1
5 8	Равновесие на скамейке – стойка на одной ноге со сменой на другую.	1
5 9	Ходьба по рейке скамейки прерывистым шагом влево, вправо	1
6 0	Перестраивание в 2 колонны в движении. Танцевальный шаг «Полька» и «Прямой галоп».	1
6 1	Прохождение по узкому коридору 40 см и длиной 5 м с закрытыми глазами. Прыжок через скакалку перешагиванием вперед.	1
6 6	Ориентировка в пространстве – построение в разных местах	1

2	зала по командам «В шеренгу», «В колонну».	
3	6 Равновесие «ласточка» на полу.	1
4	6 ОРУ со скакалками. Прохождение по узкому коридору 40 см и длиной 5 м с закрытыми глазами. Прыжок через скакалку перешагиванием вперед	1
5	6 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
6	6 Передвижение по лыжне П2ШХ – 2 км. Подъем лесенкой.	1
7	6 Передвижение с ускорением по указанным ориентирам 5 x 50 м. спуск со склона в средней стойке с палками	1
8	6 П.И. и эстафеты. «Пятнашки» «Кто быстрее» «Кто дальше» «Чья команда быстрее» «Кто дальше» (катание).	1
9	6 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
0	7 Передвижение по лыжне (после общего старта) – 1 км. Уступка лыжни – показ со словом «Лыжню». Катание с горки.	1
1	7 Эстафета 3 x 500 м. передвижение по лыжне – 1,5 км.	1
2	7 Передвижение по лыжне – 2 км. Катание со склонов в разных стойках. П.И. «Остановись здесь».	1
3	7 Биатлон снежками	1
4	7 Подвижные игры на лыжах. «Догонялки» «Кто быстрее в гору» «Подбери флажок» «Проедь через воротца» «Эстафета без палок».	1
5	7 Эстафета 3 x 500 м. спуск в разных стойках. Поворот переступанием при спуске направо, налево.	1
6	7 Передвижение скользящим шагом на скорость 500 м. Катание с горок.	1
7	7 Передвижение по лыжне скользящим шагом – 2 км. Катание с горки.	1
8	7 Передвижение по лыжне 2 км с ускорениями на спусках (3 x 100 м).	1

7 9	П.И. «Догонялки». Катание с горки. Подведение итогов по л/подготовке.	1
8 0	Мост из положения лежа на спине.	1
8 1	ОРУ на ковриках. Стойка на лопатках.	1
8 2	«Снайпер» - учебная игра.	1
8 3	Подвижные игры «Невод» «Колдунчики» «Воробы»	1
8 4	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
8 5	Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча в беге.	1
8 6	Остановка по сигналу. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
8 7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах: а) на месте б) в движении вправо, влево.	1
8 8	Подвижные игры. Снайпер	1
8 9	Пионербол. Учебная игра	1
9 0	Разбег к прыжкам в длину	1
9 1	Прыжки в длину с разбега на результат	1
9 2	Бег с ускорением на ориентирах.	1
9 3	Спец. беговые упражнения. Бег на 30 м	1
9 4	Прыжки в длину с места.	1
9 5	ОРУ на развитие силы рук (с отягощением).	1

9 6	Метание набивного мяча из-за головы: - сидя по направлению метания, - стоя по направлению метания.	1
9 7	Метание мяча с 3х шагов.	1
9 8	Метание т/мяча на результат	1
9 9	Прыжки через скакалку.	1
1 00	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
1 01	Подвижные игры и эстафеты со скакалками: «Удочка» «Невод» «Кто быстрее»	1
1 02	Кросс	1

7 класс

№ урока в году	Тема урока	Коли чество 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 вися. 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
	Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег с вращением	1

20	вокруг себя по сигналу. ОРУ со скакалкой.	
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

7		
8	3	Тактика игры защитника и нападающего.
9	3	Бросок двумя руками сверху. Учебная игра.
0	4	Волейбол. Знакомство с приемами игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя сверху в парах.
1	4	Прием и передача мяча через волейбольную сетку в парах.
2	4	Прием и передача мяча двумя снизу в парах.
3	4	Прием и передача мяча двумя снизу через сетку.
4	4	Ходьба вальсовым шагом.
5	4	Бег прямым галопом со сменой ног по сигналу.
6	4	ОРУ с гимнастической скамейкой.
7	4	Равновесие – «Ласточка».
8	4	Мост с переворотом в упор на правое колено (левая назад прогнувшись) из положения лежа на спине.
9	4	Стойка на лопатках.
0	5	Тест на выполнение акробатического комплекса на коврике.
1	5	Ходьба с сохранением правильной осанки.
2	5	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Стойка на лопатках.
3	5	Стойка на предплечьях. Ориентировка во времени 30 сек.
4	5	Корректирующая ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Бег приставными шагами.
5	5	ОРУ на ковриках. Стойка на предплечьях.

5		
5 6	Вис прогнувшись, вис согнувшись на перекладине.	1
5 7	Подтягивание. Ориентировка во времени – тест «Кто точнее».	1
5 8	ОРУ на скамейке. Переворот боком на руках (колесо).	1
5 9	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
6 0	Правильное падение. Передвижение по лыжне 3 км П2ШХ с применением ОБШХ.	1
6 1	Торможение плугом. Индивидуальные эстафеты «Кто быстрее».	1
6 2	Передвижение с ускорением П2ШХ и ОБШХ по указанным ориентирам. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
6 3	4 x 100 м по лыжне 3 км. Свободные спуски со склона. П.И. «Пятнашки».	1
6 4	Поворот переступанием на повороте лыжни налево.	1
6 5	Равномерное передвижение по лыжне.	1
6 6	Торможение полуплугом до указанного ориентира. Передвижение по лыжне П2ШХ и ОБШХ – 3 км.	1
6 7	Наблюдение за выполнением свободного хода (на примере учителя), попробовать научиться.	1
6 8	Передвижение по лыжне 1 км на время.	1
6 9	Способы подъемов и спусков.	1
7 0	Катание с горок.	1
7 1	Эстафета с подъемом в гору и спуском с передачей эстафеты.	1

2	7	Передвижение по лыжне 2 км.	1
3	7	Командный старт с прохождением дистанции 3 км на время.	1
4	7	Катание с горок.	1
5	7	Баскетбол. Ведение правой и левой рукой с остановкой по сигналу.	1
6	7	Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении с последующим броском в кольцо.	1
7	7	Передача и ловля мяча в движении в парах.	1
8	7	Остановка в 2 шага, повороты. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
9	7	Повороты на месте с мячом в парах: один нападающий, другой – защитник. Вырывание мяча в парах.	1
0	8	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
1	8	Игра «38» - броски в кольцо. Из 10 бросков на оценку «5» попасть большее количество раз.	1
2	8	Подвижные игры. Русская народная игра «Полено»«Жмурки» с колокольчиком«Третий лишний»«Два Мороза»«Удочка»«Колдунчики»	1
3	8	Эстафеты с мячом, со скакалками, с подлезанием в обруч.	1
4	8	Прием и передача мяча двумя сверху и через волейбольную сетку.	1
5	8	Подвижные игры: с переключками «Два Мороза» «Где вы бывали» «Колдунчики» «Мяч соседу» «Второй лишний» «Найди и промолчи».	1
6	8	Пионербол – как командная игра. Правила игры.	1
7	8	Техника расстановки игроков на игровой площадке. Подача – начало игры. Учебная игра.	1
8	8	Бег с ускорением на ориентирах. Спец. беговые упражнения.	1

8 9	Бег на 30 м – тест.	1
9 0	Прыжки в длину с места.	1
9 1	ОРУ на развитие силы рук (с отягощением).	1
9 2	Метание набивного мяча из-за головы: - сидя по направлению метания, - стоя по направлению метания.	1
9 3	Метание мяча с 3х шагов.	1
9 4	Метание т/мяча.	1
9 5	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
9 6	Прыжки через скакалку.	1
9 7	Подвижные игры и эстафеты со скакалками: «Удочка» «Невод» «Кто быстрее»	1
9 8	Бег по пересеченной местности – кросс на 300 м	1
9 9	П.И. «Попади в цель».	1
1 00	Викторина на знание спортивных и подвижных игр, легкоатлетических упражнений, гимнастики и акробатики.	1
1 01	Спортивные игры.	1
1 02	Спортивные игры.	1

8класс

№ урока в году	Тема урока	Коли чество 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 вися (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 полки. 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

3 3	ОРУ с гимнастическими палками.	1
3 4	Корректирующая гимнастика. Равновесие: полушпагат на скамейке.	1
3 5	Строение тела человека. Гигиена тела человека.	1
3 6	Баскетбол. Ведение мяча – остановка, в 2 шага – бросок в кольцо. Ловля, ведение, остановка, бросок.	1
3 7	Передача двумя от груди в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
3 8	Ведение с обводкой препятствий. Бросок двумя снизу в движении.	1
3 9	Учебная игра с упрощенными правилами.	1
4 0	Броски в кольцо с разных позиций (справа, слева). Игра «5 из 10».	1
4 1	Подвижные игры и эстафеты	1
4 2	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
4 3	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
4 4	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
4 5	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
4 6	Корректирующая гимнастика для стоп ног.	1
4 7	Оборот боком в сторону.	1
4 8	Полушпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
4 9	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
5 0	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1

1	5	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
2	5	ОРУ с гимнастическими палками на коврике. Корректирующая гимнастика для стоп ног.	1
3	5	Оборот боком в сторону. Полушпагат на скамейке руки в стороны	1
4	5	ОРУ с гимнастическими палками на коврике. Корректирующая гимнастика для стоп ног	1
5	5	Полушпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
6	5	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
7	5	Передвижение по лыжне П2ШХ 1 км. Обучение ОБШХ на учебной лыжне	1
8	5	Значение лыжной подготовки для трудовой деятельности.	1
9	5	Совершенствование ОБШХ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
0	6	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и склона 3 км.	1
1	6	Передвижение по лыжне 3 км.	1
2	6	Обучение повороту махом назад.	1
3	6	Спуск во всех стойках. « Проедь через ворота».	1
4	6	Поворот махом назад. Спуски во всех стойках лыжника.	1
5	6	Торможение плугом. Передвижение П2ШХ 1 км.	1
6	6	Торможение плугом. Спуск в средней стойке без палок.	1
7	6	Игра «Подбери палку». Передвижение с ускорением по указанным ориентирам.	1
8	6	Спуски и подъемы, торможение в условленном месте.	1

6 9	Передвижение по лыжне 3 км с ускорением от 40 до 60 м.	1
7 0	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов переступанием на спусках.	1
7 1	Обучение падению – назад в бок.	1
7 2	Длительный лыжный переход 5 км.	1
7 3	Одновременный одношажный ход. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
7 4	Поворот упором – обучение. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
7 5	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
7 6	Тактика защиты и нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
7 7	Бросок двумя сверху в кольца стоя на месте. Учебная игра.	1
7 8	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1
7 9	Ведение с обводкой препятствий.	1
8 0	Игра под щитом – действия нападающих и защитников. Учебная игра.	
8 1	Волейбол. Изучение отдельных приемов и передач игры.	1
8 2	Прием и передача мяча двумя сверху в парах стоя на месте.	1
8 3	Прием и передача мяча в движении вправо, влево. То же через волейбольную сетку.	1
8 4	Повтор приема и передачи через сетку.	1
8 5	Прием и передача мяча двумя снизу в парах, через сетку в парах.	1
8	Поддачи в волейболе. Одна из них нижняя прямая подача. -	1

6	работа с имитацией движения, - с мячом об стенку в обозначенное место, - в парах, - через сетку в парах.	
7	8 Тройной прыжок.	1
8	8 Бег с низкого старта 60м	1
9	8 Ходьба на время.	1
0	9 Бег с преодолением препятствий.	1
1	9 Эстафета 4 x 60 м	1
2	9 Ходьба строевым шагом. Медленный бег 10 мин.	1
3	9 Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
4	9 Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
5	9 Ходьба с ускорением на отрезках 60 м 5 раз.	1
6	9 Медленный бег 12 мин.	1
7	9 Прыжок в длину с разбега.	1
8	9 Ходьба группой наперегонки.	1
9	9 Челночный бег.	1
00	1 Медленный бег. Бег на 100 м с разного старта на время	1
01	1 Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики.	1
02	1 Толкание набивного мяча со скачка.	1

9 класс

уро ка	Тема урока	Коли чество 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 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. «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
5	Ходьба с сохранением осанки.	1
6	Бег прямым галопом. Размыкание уступами.	1
7	ОРУ на развитие гибкости (на ковриках). Тест на гибкость.	1
8	Ходьба и бег приставными шагами.	1
9	ОРУ со скакалками. Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
0	Подтягивание на руках (мальчики), подтягивание прямых ног в висе (девочки).	1
1	Ходьба вальсовым шагом, с сохранением осанки.	1
	Бег подскоками. ОРУ на ковриках.	1

2		
3	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
4	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Мост из положения лежа на спине.	1
5	Длинный кувырок вперед. Стойка на предплечьях.	1
6	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ с гимнастическими палками.	1
7	Корригирующая гимнастика. Равновесие: полу-шпагат на скамейке.	1
8	Строение тела человека. Гигиена тела человека.	1
9	Баскетбол. Ведение мяча – остановка, в 2 шага – бросок в кольцо. Ловля, ведение, остановка, бросок.	1
0	Передача двумя от груди в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
1	Ведение с обводкой препятствий.	1
2	Бросок двумя снизу в движении.	1
3	Учебная игра с упрощенными правилами.	1
4	Броски в кольцо с разных позиций (справа, слева).Игра «5 из 10».	1
5	Подвижные игры и эстафеты	1
6	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
7	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь	1
8	Подтягивание в висе.	1
9	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
	Корригирующая гимнастика для стоп ног.	1

0		
1	Полу-шпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
2	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
3	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
4	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
5	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
6	Корригирующая гимнастика для стоп ног.	1
7	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
8	Корригирующая гимнастика для стоп ног. Оборот боком в сторону.	1
9	Полу-шпагат на рейке скамейки.	1
0	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
1	Передвижение по лыжне П2ШХ 1 км. Обучение ОБШХ на учебной лыжне	1
2	Значение лыжной подготовки для трудовой деятельности.	1
3	Совершенствование ОБШХ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
4	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и склона 3 км.	1
5	Передвижение П2ШХ 1 км.	1
6	Передвижение по лыжне 3 км.	1
7	Обучение повороту махом назад.	1
	Спуск во всех стойках. «Проедь через ворота».	1

8		
9	Поворот махом назад. Спуски во всех стойках лыжника.	1
0	Торможение плугом. Передвижение П2ШХ 1 км.	1
1	Торможение плугом. Спуск в средней стойке без палок.	1
2	Игра «Подбери палку». Передвижение с ускорением по указанным ориентирам.	1
3	Спуски и подъемы, торможение в условленном месте.	1
4	Передвижение по лыжне 3 км с ускорением от 40 до 60 м.	1
5	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов переступанием на спусках.	1
6	Обучение падению – назад в бок.	1
7	Длительный лыжный переход 5 км.	1
8	Одновременный одношажный ход. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
9	Поворот упором – обучение. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
0	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
1	Тактика защиты и нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
2	Эстафеты с ведением мяча между стойками.	1
3	Бросок двумя сверху в кольцо, стоя на месте. Учебная игра.	1
4	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1
5	Ведение с обводкой препятствий	1

6	Игра под щитом – действия нападающих и защитников. Учебная игра.	1
7	Волейбол. Изучение отдельных приемов и передач игры.	1
8	Прием и передача мяча двумя сверху в парах стоя на месте.	1
9	Повтор приема и передачи через сетку.	1
0	Прием и передача мяча двумя снизу в парах, через сетку в парах.	1
1	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
2	Тройной прыжок.	1
3	Бег с низкого старта 60м	1
4	Бег с преодолением препятствий	1
5	Эстафета 4 x 60 м	1
6	Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
7	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
8	Медленный бег 12 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Челночный бег. Медленный бег.	1
00	Бег на 100 м с разного старта на время	1
01	Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики	1
02	Толкание набивного мяча со скачка.	1

Учебно-методическое обеспечение

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

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

Лыжная подготовка в школе. Конспекты уроков для учителя физкультуры.

[Физическая культура.](#) (А. А. 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, фитбольные);

-гимнастические палки;

-гимнастические флажки;

-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 адаптивной физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.