

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

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын  
нылпиослы 92-тй номеро  
школа» огъядышетонъя кун  
казна ужъюрт  
(«92-тй 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

 ой Е.Г.

**Рабочая программа  
Адаптивная физическая культура  
для 5-9 классов (вариант 1)**

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».

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 организации.

**Цель изучения 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 «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, 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.

### ***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 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 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 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 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.

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

№	Раз дел	Кол. часо	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 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;

**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 «Равняйся», «Смирно».	1
5	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1
6	Упражнения для расслабления мышц	1
7	Упражнение с предметами. Гимнастические палки.	1
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие начале ходьбы и бега. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
9	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
10	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
11	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
12	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
13	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
14	Ходьба в колонне по одному.	1
15	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. П.и.: «Быстро в колонну», «Чьё звено быстрее соберется», «Два и три».	1
16	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
18	Ходьба на месте в колонне до 10 с.	1
19	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
20	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
21	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1
22	П.и.: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
23	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
24	П.и.: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м	1

26	Медленный бег до 3 мин	1
27	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	П.и.: «Воробьи и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте»	1
29	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1
31	Выполнение ОРУ под счет.	1
32	П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ с маленькими мячами.	1
34	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	1
35	П.и.: «Запомни порядок», «Чай-чай выручай», «Белые медведи».	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
40	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
42	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
43	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
44	Одевание и снятие лыж.	1
45	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
46	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
47	П.и. «Салки с мячом; Цепочка; Эстафеты на снегу.»	1
48	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
49	П.и.: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Третий лишний».	1
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
51	Свободное передвижение на лыжах П.и.: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель»	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
54	Катание с небольших горок.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
56	Передвижение на лыжах 0,3-0,8 км	1
57	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	П.и. «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с маленькими мячами.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, медленная, быстрая.	1
62	П.и.: «Не упади», «Космонавты».	1
63	П.и.: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1

65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1
66	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке вверх и вниз	1
67	П.и.: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	Перелезание через гимнастические обручи.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	П.и.: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	ОРУ с гимнастическими палками.	1
73	ОРУ с набивными мячами. П.и.: «Лохматый пес» «Передал и садись»	1
74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Упражнения на матах.	1
78	П.и.: «Кого назвали, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
79	П.и.: «Змейка», «Три лисички»	1
80	Прием, передача мячей, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1
81	Прыжки в длину с места.	1
82	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
83	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. П.и.: «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 шести.	1
94	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
95	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
96	П.и. Ляпки	1
97	Броски и ловля мячей.	1
98	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
99	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1
100	Подвижные игры	1
101	Общая физическая подготовка	1
102	Футбол	1

### 6 класс

№ 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 в висе.	1
20	Строевые упражнения – перестроения в шеренге, в колонне – в движении через середину. Смыкания.	1
21	Бег танцевальными шагами – «Галоп», «Полька». ОРУ с гимнастическими палками.	1
22	Вис прогнувшись, согнувшись. Подтягивание прямых ног в висе.	1
23	Ориентировка в пространстве. Бег танцевальными шагами.	1
24	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе на руках.	1
25	Подтягивание прямых ног в висе.	1
26	Ходьба по ориентирам на гимнастической скамейке.	1
27	Подтягивание в висе руками. Подтягивание ног.	1
28	Прохождение расстояния определенного учителем количества шагов с открытыми глазами, с закрытыми глазами по «коридору».	1
29	Равновесие на одной ноге – на рейке гимнастической скамейки (тест).	1
30	Расхождение со встречным на рейке или скамей.	1
31	Прыжки влево, вправо через скамейку.	1
32	Равновесие – на одной ноге на рейке скамейки.	1
33	Ходьба по рейке с поворотом в приседе стоя на носках на 360 градусов, соскок в стойку на пол.	1

34	Расхождение на рейке скамейки через присевшего. Построение в разных частях зала.	1
35	Ходьба с закрытыми глазами по указанной линии. Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг» на месте.	1
36	Бег. ОРУ без предметов.	1
37	Упражнения на пространственно-временное ориентирование. Ходьба и бег на месте – 5, 10, 15 с не сообщая учащимся времени.	1
38	Ходьба и бег галопом вперед со сменой положения ног.	1
39	Переброска скамейки справа налево и наоборот через верх – ОРУ на гимнастической скамейке.	1
40	Передача набивного мяча весом 4 кг по кругу, в шеренге, в колонне, лежа на полу, сидя на полу (вправо, влево)	1
41	Пионербол – правила игры. Учебная игра.	1
42	Пионербол – подача мяча одной с боку.	1
43	Передвижение игроков. Счет. Потеря мяча, подача.	1
44	Способы передачи мяча.	1
45	Учебная игра. Способы передачи и ловли мяча. Игра в пас.	1
46	Способы передачи и ловли мяча. Игра в пас.	1
47	Баскетбол. Т/б на уроках по баскетболу. Ведение мяча в движении (ходьбе, беге) с остановкой по сигналу.	1
48	Ведение, передача мяча двумя от груди.	1
49	. Бросок двумя сверху в кольцо.	1
50	Основные правила игры: состав команд, нарушения (пробежка, аут, мяч задет ногами, розыгрыш мяча).	1
51	Учебная игра – игра в одно кольцо.	1
52	Настольный теннис. Основные правила	1
53	Настольный теннис. 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 x 50 м. спуск со склона в средней стойке с палками	1
68	П.И. и эстафеты.«Пятнашки»«Кто быстрее»«Кто дальше»«Чья команда быстрее»«Кто дальше» (катание).	1
69	Равномерное передвижение по лыжне 2 км с палками. Торможение плугом: 1. показ, 2. выполнение стоя на месте (ставить лыжи), 3. выполнение на спуске 5-10°. П.И. «Кто быстрее в гору».	1
70	Передвижение по лыжне (после общего старта) – 1 км. Уступка лыжни – показ со словом «Лыжню». Катание с горки.	1
71	Эстафета 3 x 500 м. передвижение по лыжне – 1,5 км.	1
72	Передвижение по лыжне – 2 км. Катание со склонов в разных стойках. П.И. «Остановись здесь».	1
73	Биатлон снежками	1
74	Подвижные игры на лыжах.«Догонялки»«Кто быстрее в гору»«Подбери флажок»«Проедь через воротца»«Эстафета без палок».	1
75	Эстафета 3 x 500 м. спуск в разных стойках. Поворот переступанием при спуске направо, налево.	1
76	Передвижение скользящим шагом на скорость 500 м. Катание с горок.	1
77	Передвижение по лыжне скользящим шагом – 2 км. Катание с горки.	1
78	Передвижение по лыжне 2 км с ускорениями на спусках (3 x 100 м).	1
79	П.И. «Догонялки». Катание с горки. Подведение итогов по л/подготовке.	1
80	Мост из положения лежа на спине.	1
81	ОРУ на ковриках. Стойка на лопатках.	1
82	«Снайпер» - учебная игра.	1
83	Подвижные игры «Невод»«Колдунчики»«Воро-ны»	1
84	Баскетбол как игра и как средство повышения двигательных качеств. Способы ведения мяча: правой, левой, в ходьбе, стоя, в беге. ОРУ с мячом. Ориентировка во времени – 10 сек «Кто точнее».	1
85	Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча в беге.	1
86	Остановка по сигналу. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
87	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах: а) на месте б) в движении вправо, влево.	1
88	Подвижные игры. Снайпер	1
89	Пионербол. Учебная игра	1
90	Разбег к прыжкам в длину	1
91	Прыжки в длину с разбега на результат	1
92	Бег с ускорением на ориентирах.	1
93	Спец. беговые упражнения. Бег на 30 м	1
94	Прыжки в длину с места.	1
95	ОРУ на развитие силы рук (с отягощением).	1
96	Метание набивного мяча из-за головы: - сидя по направлению метания, - стоя по направлению метания.	1
97	Метание мяча с 3х шагов.	1

98	Метание т/мяча на результат	1
99	Прыжки через скакалку.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
101	Подвижные игры и эстафеты со скакалками: «Удочка» «Невод» «Кто быстрее»	1
102	Кросс	1

### 7 класс

№ 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 виси. Равновесие – стойка на одной ноге на рейке скамейки.	1
16	Ходьба и бег под плавную легкую музыку. Строевые упражнения в шеренге, в колонне	1



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

64	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и 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	Поддачи в волейболе. Одна из них нижняя прямая подача. - работа с имитацией движения, - с мячом об стенку в обозначенное место, - в парах, - через сетку в парах.	1
92	Тройной прыжок.	1
93	Бег с низкого старта 60м	1
94	Бег с преодолением препятствий	1
95	Эстафета 4 x 60 м	1
96	Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
97	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
98	Медленный бег 12 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
99	Челночный бег. Медленный бег.	1
100	Бег на 100 м с разного старта на время	1
101	Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики	1
102	Толкание набивного мяча со скачка.	1



## Учебно-методическое обеспечение

**Лях В.И.** Адаптивная 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.  
[Адаптивная 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 физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.