

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Черноусовская школа-интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Утверждаю:  
Ио директора  Бетева Ю.С.  
« 05 » 05 2022



Рабочая программа по предмету  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

5-9 класс (вариант 1)

Черноусово 2022

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (II) и I—IV классов.

Основная 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— 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.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, велосипедной ездой (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

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:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

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.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

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.

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 и др.

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

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.

Велосипедная подготовка

Теоретические сведения. Правила дорожного движения. Правила поведения велосипедиста на дороге. Одежда велосипедиста. Применение велосипеда в быту.

Практический материал. Правильное начало движения. Разгон, переднее торможение, заднее торможение. Правильная техника поворотов на свободном пространстве, на ограниченном пространстве. Езда по кругу. Свободная езда.

**Распределение учебного материала по разделам  
программы и классам**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Гимнастика	20	20	20	20	20
2.	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
3.	Подвижные и спортивные игры	25	25	25	25	25
4.	Лыжи	30	30	30	30	30
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	105	105	105	105	105

**Учебно-тематический план 5 класс**

№	Наименование разделов, тем программы	Кол- во часов	Общее кол-во часов по программе	
			теоретич. занятия	практич. занятия.
I	<i>Легкая атлетика</i>	<b>15</b>	1	14
1	<b>Вводный урок.</b> Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Инструктаж ТБ.	1	1	
2	<b>Ходьба.</b> Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		1
3	Ходьба с остановками для выполнения заданий.	1		1
4	<b>Бег.</b> Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта.	1		1
5	Бег с преодолением малых	1		1

	препятствий в среднем темпе.			
6	Эстафетный бег (60 м. по кругу).	1		1
7	<b>Прыжки.</b> Специальные упражнения для подготовки к прыжкам	1		1
8	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1		1
9	Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	1		1
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1		1
11	<b>Метание.</b> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность.	1		1
12	Метание мяча в вертикальную цель.	1		1
13	Метание мяча в движущуюся цель	2		2
14	Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)	1		1
II	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	8	1	7
1	<b>Вводный урок. Пионербол</b> Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	<b>Баскетбол</b> Правила игры. Основная стойка игрока.	1		1
3	Ведение мяча на месте и в движении	1		1
4	Ловля и передача мяча	1		1
5	Повороты на месте.	1		1
6	<b>Игры с элементами ОРУ</b> Игры с бегом.	1		1

7	Игры с прыжками.	1		1
8	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1		1
<b>III</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	20	1	19
1	<b>Вводный урок.</b> Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	<b>Строевые упражнения.</b> Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1		1
3	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.	1		1
4	<b>ОР и корригирующие упражнения без предметов.</b> Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц,	1		1
5	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1		1
6	<b>ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b> Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами.	2		2
7	Упражнения с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1
8	<b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Наклоны вперед, влево,	2		2

	вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.			
9	<b>Акробатические упражнения</b> Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1		1
10	<b>Простые и смешанные висы и упоры</b> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке;	1		1
11	<b>Переноска груза и передача предметов</b> Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.	1		1
12	<b>Лазание и перелезание</b> Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	2		2



13	Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.	1		1
14	<b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)	2		2
15	<b>Опорный прыжок</b> Прыжок через козла ноги врозь.	2		2
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры.</b>	3	1	2
	Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.		1	
	Отработка правого удара			1
	Отработка правого удара			1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	25	1	24
1	Теоретические сведения Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту. Инструктаж ТБ	1	1	
2	Построение в одну колонну	1		1
3	Передвижение с лыжами под рукой	1		1
4	Передвижение с лыжами на плече.	1		1
5	Поворот на лыжах вокруг носков лыж	2		2
6	Передвижение ступающим шагом.	3		3

7	Передвижение скользящим шагом.	3		3
8	Спуск со склонов в низкой стойке	3		2
9	Спуск со склонов в основной стойке	3		2
10	Подъем по склону «лесенкой».	2		2
11	Передвижение на скорость на отрезке 40-60	2		2
	Передвижение на лыжах до 1 км	2		2
	Игры на лыжах.	1		1
VI	<b>Гимнастика</b>	6		6
1	<i>Переноска груза и передача предметов</i> Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.	1	1	
2	<i>Лазание и перелезание</i> Перелезание через препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату в три приема.	1		1
3	<i>Равновесие</i> Набивные мячи (бросание и ловля). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1		1
4	<i>Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений</i> Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное	2		2

	место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.			
VII	<b>Подвижные игры</b>	1		1
	Игры с элементами пионербола и баскетбола.	1		1
VIII	<b>Легкая атлетика</b>	17	1	16
1	<b>Вводный урок.</b> Правила ТБ	1	1	
2	<b>Ходьба</b> Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	2		2
3	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.	2		2
4	<b>Бег</b> Отработка навыков медленного бега.	2		2
5	Бег широким шагом на носках.	2		1
6	Совершенствование техники бега на скорость.	2		2
8	<b>Прыжки</b> Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1		1
	Прыжки произвольным способом через набивные мячи	1		1
	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1		1
	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.	1		1
9	<b>Метание</b> Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.	2		2
IX	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	6		6
1	Пионербол	2		2
2	Баскетбол	2		2
3	Коррекционные игры: на внимание, развивающие,	2		2

## Учебно-тематический план 6 КЛАСС

№	Наименование разделов, тем программы	Кол- во часов	Общее кол-во часов по программе	
			теоретич. занятия	практич. занятия.
I	<i>Легкая атлетика</i>	<i>15</i>	0,5	14,5
1	<b>Вводный урок.</b> Правила ТБ на уроках физкультуры. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	1	0,5	0,5
2	<b>Ходьба.</b> Ходьба с изменением направлений.	1		1
3	Ходьба скрестным шагом.	1		1
4	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1		
5	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
6	<b>Бег.</b> Медленный бег до 5 мин.	1		1
7	Бег с ускорением (60 м.)	1		1
8	Бег с ускорением (30 м.)	1		1
9	Кроссовый бег 300-500 м.	1		1
10	<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	1		1
11	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1		1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		1
14	<b>Метание.</b> Метание м/м в вертикальную цель, в	1		1

	мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность.			
15	Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.	1		1
II	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>8</b>	0,5	7,5
1	<b>Пионербол.</b> Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	1		1
2	<b>Баскетбол.</b> Влияние занятий баскетболом на организм человека. Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры.	1	0,5	0,5
3	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте	1		1
4	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	2		2
5	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	2		2
6	<b>Подвижные игры с элементами ОРУ.</b> Игры «Достань мяч», «10 передач», Игра «Мини-баскетбол»	1		
I	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	1	19
1	<b>Вводный урок.</b> Инструктаж ТБ. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики.	1	1	
2	<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной	1		1

	шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.			
3	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1		1
4	<b>ОР и корригирующие упражнения без предметов.</b> Упражнения на осанку; дыхательные упражнения;	1		1
5	Упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.	1		1
6	<b>ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</b> Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами.	1		1
7	Упражнения с малыми мячами, с набивными мячами.	1		1
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1
9	<b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	1		1
10	<b>Акробатические упражнения.</b> Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два	1		1

	последовательных кувырка вперед.			
11	<b>Простые и смешанные висы и упоры.</b>	1		1
12	<b>Переноска груза и передача предметов.</b> Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг).	1		1
13	Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.	1		1
14	<b>Лазание и перелезание.</b> Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке.	1		1
15	Передвижение в висе на руках (вверх, вниз, вправо влево). Лазание по канату в три приема.	1		1
16	<b>Равновесие.</b> Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне.	1		1
17	Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках.	1		1
18	Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации	1		1

	из ранее изученных упражнений.			
19	<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90.	1		1
20	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.	1		1
II	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
1	Игры «Класс, смирно!», «Быстро по местам!»	1		1
2	Игры «Сбей кеглю», «Не урони мяч», Эстафета «Проведи мяч»	1		1
3	Игры «Брось и поймай», Эстафета «Перенеси на ракетке», Игра «Достань мяч»	1		1
I	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>	1	25
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.	1	1	
2	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	2		2
3	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	3		3
4	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	3		3
5	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	4		4
6	Спуск с пологих склонов.	3		3
7	Повороты переступанием в движении.	3		3
8	Подъем «лесенкой».	1		2
9	Торможение плугом.	2		2
10	Передвижение на лыжах	3		3



	до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).			
11	Игры на лыжах.	1		1
II	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>	0.5	4.5
1	<b>Вводный урок.</b> Инструктаж ТБ. <b>Лазание и перелезание.</b> Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	1	0,5	0,5
	<b>Равновесие.</b> Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.	1		1
2	<b>Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.</b> Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения.	1		1
	Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимн. скамейке	1		1

	по ориентирам, изменяющим длину шага.			
	Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.	1		1
III	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
1	Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.	1		1
I	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	0.5	14.5
1	<b>Вводный урок.</b> Инструктаж ТБ. <b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	2	0,5	1,5
2	<b>Бег.</b> Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	2		2
3	Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см). Эстафетный бег (100 м) по кругу.	2		2
4	Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.	3		3
5	<b>Прыжки.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.	2		2
6	<b>Метание.</b> Метание м/м на дальность отскока от стены и пола.	2		2
7	Отработка навыков метания м/м в цель и на	2		2

	дальность.			
II	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	<b>Пионербол.</b> Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1	0,5	0,5
2	Подача мяча снизу	1		1
3	Подача мяча сверху	1		1
4	Игра «Пионербол»	1		1
5	<b>Баскетбол.</b> Общие сведения о правилах игры.	1	0,5	0,5
6	Эстафета «Проведи мяч».	1		1
7	Отработка передачи мяча в парах.	1		1
8	Отработка бросков по корзине.	1		1

### Учебно-тематический план 7 КЛАСС

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов	Общее кол-во часов по программе	
			теоретич. занятия	практич. занятия.
I	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>14,5</b>
1	<b>Вводный урок.</b> Правила ТБ на уроках физкультуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.	1	1	
2	<b>Ходьба.</b> Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	1		1
3	Ходьба «змейкой».	1		1
4	Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, приседания).	1		
5	<b>Бег.</b> Бег с ускорением и			

	на время 40 м			
6	Бег с ускорением и на время 60 м	1		1
7	Медленный бег до 4 мин.	1		1
8	Кроссовый бег на 500-1000 м.	1		1
9	<b>Прыжки.</b> Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см.	1		1
10	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1		1
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	1		1
13	<b>Метание.</b> Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега.	1		1
14	Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами.	1		1
15	Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель	1		1
II	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	<b>Пионербол.</b> Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.	1	1	
2	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1		1
3	<b>Подвижные игры с элементами ОРУ.</b> Игры «Достань мяч», «10 передач»	1		1
4	Игры «Гонка мячей» «Кто дальше бросит»	1		1
5	Игры «Передача мяча» «Проведи мяч»	1		1

6	Игры «Не урони мяч», «Бросай и поймай!»	1		1
7	Игры «Сумей принять», «Софбол»	1		1
8	Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам Игра «Мини-баскетбол»	1		1
I	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	1	19
1	<b>Вводный урок.</b> Инструктаж ТБ. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Теоретические сведения. Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.	1	1	
2	<b>Строевые упражнения.</b> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету.	1		1
	Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.	1		1
4	<b>ОР и корректирующие упражнения без предметов.</b> Упражнения на осанку, дыхательные упражнения.	1		1
5	Упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.	1		1

6	<b>ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</b> Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами.	1		1
7	Упражнения с малыми мячами, с набивными мячами.	1		1
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1
9	<b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.	1		1
10	<b>Акробатические упражнения.</b> Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).	1		1
11	<b>Простые и смешанные висы и упоры.</b> Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.	1		1
12	<b>Переноска груза и передача предметов.</b> Передача набивного мяча над головой в колонне.	1		1
13	<b>Лазание и перелезание.</b> Лазание по канату в два и три приема (на скорость).	1		1
14	Вис и раскачивание на	1		1

	канате			
15	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).	1		1
16	<b>Равновесие.</b> Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1		1
17	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.	1		1
18	Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.	1		1
19	<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок согнув ноги через козла в ширину.	1		1
20	Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).	1		1
II	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
1	Игры «Класс, смирно!», «Быстро по местам!»	1		1
2	Игры «Сбей кеглю», «Не урони мяч», Эстафета «Проведи мяч»	1		1
3	Игры «Брось и поймай», Эстафета «Перенеси на ракетке», Игра «Достань мяч»	1		1

I	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.	1	1	
2	Совершенствование двухшажного хода.	2		2
3	Одновременный одношажный ход.	3		3
4	Совершенствование торможения «плугом».	3		3
5	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	2		2
6	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.,	3		3
7	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м.	3		3
8	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	4		4
9	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	4		4
10	Игры на лыжах.	1		
II	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Инструктаж ТБ. <b>Лазание и перелезание.</b> Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.	2	1	1
2	Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.	2		2
III	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1	<b>Баскетбол.</b> Основные правила игры. Штрафные броски.	1	1	
2	Отработка техники игры.	1		1
I	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>15</b>	<b>0.5</b>	<b>14.5</b>



1	<b>Вводный урок.</b> Инструктаж ТБ. <b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	2	0,5	1,5
2	<b>Бег.</b> Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м).	2		2
3	Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	2		2
4	Встречные эстафеты.	3		3
5	<b>Прыжки.</b> Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту.	2		2
6	<b>Метание.</b> Метание м/м на дальность отскока от стены и пола.	2		2
7	Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.	2		2
II	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<b>9</b>		
1	<b>Коррекционные игры.</b> Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность. Игра «Запрещенные движения», Игра «Карлики и великаны».	1		1
2	Игры "Земля-вода-воздух", "Кто начинает!"	1		1
3	Игры "Не успел — не сел", «Лови-не лови!»	1		1
4	Игры «Перестрелки»,	1		1

	«Море волнуется»			
5	<b>Игры с элементами ОРУ.</b> Игры: с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. Игры с элементами волейбола и баскетбола. Игры «Попробуй, унеси», «Полёт мяча»	1		1
6	Игры «Быстрые передачи», «Точная подача»	1		1
7	Игры «Игра, играй, мяч не теряй!», «Не урони мяч»	1		1
8	Эстафета «Проведи мяч». Игра «Мини-баскетбол».	1		1

### Учебно-тематический план 8 КЛАСС

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов	Общее кол-во часов по программе	
			теоретич. занятия	практич. занятия.
I	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	0,5	14,5
1	<b>Вводный урок.</b> Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.	1	1	
2	<b>Ходьба.</b> Ходьба на скорость (до 15-20 мин).	1		1
3	Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	1		1
4	Ходьба группами наперегонки.	1		
5	<b>Бег.</b> Бег в медленном	1		

	темпе до 8-12 мин.			
6	Бег с различного старта.	1		1
7	Бег с ускорением и на время (60-100 м).	1		1
8	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.	1		1
9	<b>Прыжки.</b> Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1		1
10	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.	1		1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1		1
12	Прыжок с разбега сп. «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.	1		1
13	<b>Метание.</b> Броски набивного мяча различными способами.	1		1
14	Метание м/м в цель и на дальность.	1		1
15	Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.	1		1
II	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
1	<b>Пионербол.</b> Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.	1	1	
2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		1
3	Подачи нижняя и верхняя прямые.	1		1
4	Прямой нападающий удар . Блок.	1		1
5	<b>Подвижные игры с</b>	1		1

	элементами ОРУ. Игры «Достань мяч», «10 передач»			
6	Игры «Гонка мячей», «Кто дальше бросит»	1		1
7	Игры «Передача мяча» «Проведи мяч»	1		1
I	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	1	19
1	<b>Вводный урок.</b> Инструктаж ТБ. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Теоретические сведения. Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.	1	1	
2	<b>Строевые упражнения.</b> Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях.	1		1
	Повороты на месте и в движении направо, налево.	1		1
4	<b>ОР и корригирующие упражнения без предметов.</b> Упражнения на осанку, дыхательные упражнения.	1		1
5	Упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.	1		1
6	<b>ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</b> Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами.	1		1
7	Упражнения с малыми мячами, с набивными мячами.	1		1

8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1
9	<b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).	1		1
10	<b>Акробатические упражнения.</b> Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).	1		1
11	<b>Простые и смешанные висы и упоры.</b> Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.	1		1
12	<b>Переноска груза и передача предметов.</b> Техника безопасности при переноске снарядов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время).	1		1
13	<b>Лазание и перелезание.</b> Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату.	1		1
14	Лазание в висе на руках и ногах по бревну.	1		1
15	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1		1
16	<b>Равновесие.</b> Быстрое передвижение по бревну.	1		1

	Полушпагат с различными положениями рук.			
17	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов.	1		1
18	Простейшие комбинации на бревне.	1		1
19	<b>Опорный прыжок.</b> Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	1		1
20	<b>Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.</b> Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.	1		
II	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>2</b>		
1	Игры «Класс, смирно!», «Быстро по местам!» «Брось и поймай», Эстафета «Перенеси на ракетке»	1		1
2	Игры «Сбей кеглю», «Не урони мяч» Эстафета «Проведи мяч», Игра «Достань мяч»	1		1
I	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>		
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1	1	

	Теоретические сведения. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.			
2	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	2		2
3	Одновременный двухшажный ход.	3		3
4	Поворот махом на месте.	3		3
5	Комбинированное торможение лыжами и палками.	4		4
6	Обучение правильному падению.	3		3
7	Передвижение в быстром темпе (40-60 м).	3		3
8	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	4		4
9	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	3		3
II	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<b>5</b>		<b>5</b>
1	<b>Баскетбол.</b> Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	2		2
2	Ловля и передача мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге.	1		1
3	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игры с элементами баскетбола.	2		2
I	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>15</b>		
1	<b>Вводный урок.</b>	1	0,5	0,5

	Инструктаж ТБ. <b>Ходьба.</b> Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.			
2	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1		1
	<b>Бег.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		2
3	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	2		2
4	Эстафета 4 по 100 м.	3		3
5	<b>Прыжки.</b> Отработка техники прыжков в длину и высоту.	2		2
	Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	3		3
6	<b>Метание.</b> Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время.	2		2
7	Отработка навыков метания м/м на дальность.	2		2
II	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<b>6</b>		
1	<b>Пионербол.</b> Отработка верхней и нижней подачи.	1		1
2	Отработка приема, ловли мяча	1		1
3	Игра Пионербол	1		1
4	Игра пионербол	1		1
5	<b>Баскетбол.</b> Отработка ведения мяча.	1		1
6	Отработка передачи, приема мяча Отработка броска по кольцу	1		1



### Учебно-тематический план 9 класс

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов	Общее кол-во часов по программе	
			теоретич. занятия	практич. занятия.
I	<i>Легкая атлетика</i>	<i>15</i>	1	14
1	<b>Вводный урок.</b> Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Инструктаж ТБ	1	1	
2	<b>Ходьба.</b> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно Езда на велосипеде. Разгон.	1		1
3	Фиксированная ходьба Езда на велосипеде. Торможение.	1		1
4	<b>Бег.</b> Кроссовый бег 800-1000 м	1		1
5	Бег на скорость 60-100 м Езда на велосипеде. Повороты.	1		1
6	Медленный бег 10-12 мин Свободная езда на велосипеде.	1		1
7	<b>Прыжки.</b> Специальные упражнения подготовки к прыжкам в высоту и в длину	1		1

8	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1		1
9	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»	1		1
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1		1
11	<b>Метание.</b> Метание различных предметов в цель	1		1
12	Метание различных предметов на дальность	1		1
13	Метание различных предметов из различных исходных положений	1		1
14	Толкание ядра	1		1
<b>II</b>	<b><i>Спортивные и подвижные игры</i></b>	9	1	8
1	<b>Вводный урок.</b> История волейбола. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Техника волейбола. Стойка, передвижение, остановки, повороты, перемещения по площадке	1		1
3	Подачи и приемы мяча.	1		1
4	Верхняя подача. Нижняя подача	1		1
5	Прием мяча снизу двумя руками	1		1
6	Передача мяча во встречных колоннах	1		1
7	Отбивание мяча через сетку	1		1
8	Блокирование мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1
<b>III</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	20	1	19

1	<b>Вводный урок.</b> Теоретические сведения. Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	<b>Строевые упражнения.</b> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.	1		1
3	Фигурная маршировка.	1		1
4	<b>ОР и корригирующие упражнения без предметов.</b> Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц,	1		1
5	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1		1
6	<b>ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b> Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой,	2		2
7	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1
8	<b>Упражнения на гимнастической скамейке.</b> Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.	2		2
9	<b>Акробатические упражнения</b> Мальчики: кувырок вперед из положения сидя	1		1

	на пятках.; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.			
10	<b>Простые и смешанные висы и упоры</b> Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.	1		1
11	<b>Переноска груза и передача предметов</b> Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.	1		1
12	<b>Лазание и перелезание</b> Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость.	1		1
13	Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.	1		1
14	<b>Равновесие</b> Упражнения на бревне высотой до 100 см.	1		1
15	<b>Опорный прыжок</b> Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий	2		2
16	<b>Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений</b> Поочередные	1		1

	однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.			
17	Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.	1		1
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	4		4
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.	4		4
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	30		
1	Теоретические сведения Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов. Инструктаж ТБ	1	1	
2	Совершенствование техники изученных ходов	3		3
3	Поворот на месте махом назад	3		3
4	Спуск в средней и высокой стойке	2		2
5	Преодоление бугров и впадин	3		3
6	Повороты переступанием во время передвижения	3		3
7	Поворот на параллельных лыжах при спуске на	4		4

	лыжне			
8	Передвижение на лыжах скользящим шагом	4		4
9	Прохождение на скорость отрезка до 100 м	1		1
10	Прохождение дистанции 3-4 км	2		2
11	Прохождение на время 2 км	1		1
VI	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
1	<b>Баскетбол</b> Понятие о тактике игры. Практическое судейство.	1	1	
2	Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом	1		2
3	Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1		2
VII	<b>Легкая атлетика</b>	15		
1	<b>Вводный урок.</b> Правила ТБ	1	1	
2	<b>Ходьба</b> Прохождение отрезков 100-200 м.	2		2
3	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.	2		2
4	<b>Бег</b> Совершенствование техники бега на скорость	2		2
5	Бег на средние дистанции (800 м).	1		1
6	Отработка навыков медленного бега	2		2
7	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	2		2
8	<b>Прыжки</b> Совершенствование техники прыжков в длину	1		1

	и высоту, всех фаз прыжка.			
9	<b>Метание</b> Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.	2		2
VIII	<b><i>Подвижные игры и игровые упражнения</i></b>	<b>10</b>		
1	Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием	5		5
2	Игры с элементами волейбола	5		5
IX	<b><i>Велосипедная подготовка.</i></b> Свободная езда на велосипеде.	2		