

Приложение № 1  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Утверждена приказом МБОУ СОШ № 95  
от 02.09.2019 №161/22

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 классы**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». 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» 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 и баскетболом.

## **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю 510 часов, 102 часа в год.

## **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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

## 5. Содержание учебного предмета

### *Теоретические сведения*

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания 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.

### **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

5 класс (102ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Инструкция №018.	1
2.	Значение физической культуры в жизни человека.	1
3.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1
4.	Высокий, низкий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции (30,60 м)	1
5.	Развитие скоростных способностей. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.	1
6.	Бег на результат (30,60 м).	1
7.	Бег с преодолением препятствий.	1
8.	Метание мяча в вертикальную цель. Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
9.	Метание малого мяча на дальность.	1
10.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат.	1
11.	Прыжок в длину с места на результат, Фазы прыжка в высоту с разбега.	1
12.	Техника движений в прыжке в длину с разбега.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		
13.	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.	1
14.	Стойка баскетболиста. Остановка по свистку.	1
15.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1
16.	Ловля мяча двумя руками на месте. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	1
17.	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте и в движении.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
19.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1
20.	Комбинация из освоенных элементов. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1

21.	Передача мяча в движении. Правила игры в баскетбол. Элементы игры.	1
22.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
<b>Подвижные игры</b>		
23.	Инструктаж по технике безопасности. Игры с построениями, перестроениями.	1
24.	Правила игр с ловлей и передачей мяча. Игра «Стоп»	1
25.	Правила игр с бегом и ходьбой. Элементы игры «День и ночь»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
26.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Инструкция №020.	1
27.	Строевые упражнения.	1
28.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения.	1
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на дыхание	1
30.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
31.	Упражнения для расслабления мышц	1
32.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке.	1
33.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие.	1
34.	Упражнения со скакалками. Развитие гибкости.	1
35.	Упражнения с малыми мячами. Упражнения для развития точности движений	1
36.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	1
37.	Упражнения на гимнастических матах.	1
38.	Перекаты в группировке. Гимнастический мост из положения лежа.	1
39.	Гимнастический мост. Стойка на лопатках.	1
40.	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1
41.	Акробатическая комбинация.	1
42.	Упражнения на осанку. Ходьба по линиям.	1
43.	Дыхательные упражнения Ходьба по линиям.	1
44.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Упражнения на равновесие.	1
45.	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
46.	Элементы опорного прыжка. Разбег. Отталкивание.	1
47.	Опорный прыжок: Вскок. Соскок прогнувшись.	1
48.	Опорный прыжок. Разбег. Отталкивание.	1
49.	Опорный прыжок на результат	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
50.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжными гонками. Инструкция №021.	1
51.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
52.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1
53.	Стойка лыжника. Скольжение на одной лыже.	1
54.	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
55.	Повороты на месте. Координация движений рук и ног в передвижении	1

	на лыжах.	
56.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
57.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом в медленном темпе	1
58.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
59.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе	1
60.	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
61.	Развитие выносливости.	1
62.	Одновременный бесшажный ход.	1
63.	Одновременный бесшажный ход. Координация движений рук и ног.	1
64.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1
65.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе одновременным бесшажным ходом	1
66.	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1
67.	Одновременный одношажный ход.	1
68.	Одновременный одношажный ход. Координация движений рук и ног.	1
69.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе одновременным одношажным ходом.	1
70.	Развитие выносливости.	1
71.	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой»	1
72.	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой»	1
73.	Спуск в высокой и средней стойке. Подъем «елочкой».	1
74.	Спуск в средней стойке. Торможение «полуплугом»	1
75.	Спуск в средней стойке. Торможение «плугом»	1
76.	Оценка техники спуска, подъема и торможения	1
77.	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 1 км.	1
78.	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
79.	Правила и элементы игр на лыжах.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
80.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Инструкция №017.	1
81.	Правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	1
82.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
83.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
84.	Верхняя передача мяча. Стойка игрока	1
85.	Верхняя передача мяча над собой	1
86.	Нижняя прямая подача. Нижняя передача мяча	1
87.	Нижняя передача мяча	1
88.	Правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов	1
89.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
<b>Подвижные игры</b>		
90.	Игры на внимание и ориентировку в пространстве. Элементы игры «Робот»	1
91.	Подвижные игры с ходьбой и бегом. Элементы игры «дотронься до...», «собери слово».	1
92.	Элементы игр с прыжками. Развитие быстроты реакции	1
93.	Правила игр с метанием. Элементы игры «Снайпер», «Попади в мяч»	1

<b>Легкая атлетика</b>		
94.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструкция №018.	1
95.	Высокий, Низкий старт. Бег по дистанции. Развитие быстроты	1
96.	Бег на результат 30,60 м	1
97.	Прыжок в длину с места, с разбега	1
98.	Прыжок в длину с места на результат	1
99.	Техника движений в прыжке в длину с разбега.	1
100.	Метание мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег.	1
101.	Метание мяча на дальность на результат. Бег на средние дистанции.	1
102.	Эстафетный бег на результат. Развитие выносливости.	1

6 класс (102ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Помощь при травмах. Инструкция №018.	1
2.	Значение физической культуры в жизни человека.	1
3.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1
4.	Высокий, низкий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции (30,60 м)	1
5.	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.	1
6.	Бег на результат (30,60 м).	1
7.	Бег с преодолением препятствий.	1
8.	Метание мяча в вертикальную цель. Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
9.	Метание малого мяча на дальность.	1
10.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат.	1
11.	Прыжок в длину с места на результат, Фазы прыжка в высоту с разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега. Элементы техники.	1
13.	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		
14.	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция №020. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
15.	Стойка баскетболиста. Остановка по свистку.	1
16.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	1
17.	Ловля мяча двумя руками на месте. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	1
18.	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте и в движении.	1
19.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка прыжком.	1
20.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Остановка в два шага.	1
21.	Передача мяча в движении. Правила игры в баскетбол. Элементы	1



	игры.	
22.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
<b>Подвижные игры</b>		
23.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игр с бегом и ходьбой. Элементы игры «День и ночь».	1
24.	Правила игр с метанием. Элементы игры «Снайпер», «Попади в мяч»	1
25.	Подвижные игры с прыжками. Элементы игры по «По кочкам»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
26.	Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
27.	Строевые упражнения. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1
28.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения.	1
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на дыхание	1
30.	Значение утренней гимнастики.	1
31.	Упражнения для расслабления мышц	1
32.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке.	1
33.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие.	1
34.	Упражнения со скакалками. Развитие гибкости.	1
35.	Упражнения с малыми мячами. Упражнения для развития точности движений	1
36.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	1
37.	Упражнения на гимнастических матах.	1
38.	Перекуты в группировке. Гимнастический мост из положения лежа.	1
39.	Кувырок вперед. Гимнастический мост. Стойка на лопатках.	1
40.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
41.	Акробатическая комбинация: равновесие, стойка на лопатках, «мост», прыжок на 180.	1
42.	Упражнения на осанку. Ходьба по линиям.	1
43.	Дыхательные упражнения Ходьба по линиям.	1
44.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Упражнения на равновесие.	1
45.	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
46.	Элементы опорного прыжка. Разбег. Отталкивание.	1
47.	Опорный прыжок: Вскок. Соскок прогнувшись.	1
48.	Опорный прыжок согнув ноги	1
49.	Опорный прыжок на результат	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
50.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжными гонками. Инструкция №021.	1
51.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
52.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1
53.	Стойка лыжника. Скольжение на одной лыже.	1
54.	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
55.	Повороты на месте. Координация движений рук и ног в передвижении	1

	на лыжах.	
56.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
57.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом в медленном темпе	1
58.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
59.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе	1
60.	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
61.	Развитие выносливости.	1
62.	Одновременный бесшажный ход.	1
63.	Одновременный бесшажный ход. Координация движений рук и ног.	1
64.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1
65.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе одновременным бесшажным ходом	1
66.	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1
67.	Одновременный одношажный ход.	1
68.	Одновременный одношажный ход. Координация движений рук и ног.	1
69.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе одновременным одношажным ходом.	1
70.	Развитие выносливости.	1
71.	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой»	1
72.	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой»	1
73.	Спуск в высокой и средней стойке. Подъем «елочкой».	1
74.	Спуск в средней стойке. Торможение «полуплугом»	1
75.	Спуск в средней стойке. Торможение «плугом»	1
76.	Оценка техники спуска, подъема и торможения	1
77.	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 1 км.	1
78.	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
79.	Правила и элементы игр на лыжах.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
80.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Инструкция №017.	1
81.	Правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	1
82.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
83.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
84.	Верхняя передача мяча. Стойка игрока	1
85.	Верхняя передача мяча над собой	1
86.	Нижняя прямая подача. Нижняя передача мяча	1
87.	Верхняя прямая подача. Нижняя передача мяча	1
88.	Правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов	1
89.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
<b>Подвижные игры</b>		
90.	Коррекционные игры.	1
91.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.	1
92.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	1
<b>Легкая атлетика</b>		

93.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструкция №018.	1
94.	Высокий, Низкий старт. Бег по дистанции. Развитие быстроты	1
95.	Бег на результат 30,60 м. Эстафетный бег.	1
96.	Прыжок в длину с места.	1
97.	Прыжок в длину с места на результат	1
98.	Техника движений в прыжке в длину с разбега.	1
99.	Метание мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег.	1
100.	Метание мяча на дальность на результат. Бег на средние дистанции.	1
101.	Эстафетный бег на результат. Развитие выносливости.	1
102.	Бег на выносливость результат.	1

7класс (102ч)

№ урока	Тема урока	Вид деятельности
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Инструкция №018.Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1
2.	Высокий старт (до 10-15 м).	1
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1
4.	Высокий, низкий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции (30,60 м)	1
5.	Бег на результат (30,60 м). Эстафетный бег.	1
6.	Эстафетный бег. Метание мяча в вертикальную цель.	1
7.	Эстафетный бег на результат. Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Метание мяча на дальность на результат.	1
9.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.	1
10.	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1
11.	Прыжок в длину с места на результат, Фазы прыжка в высоту с разбега.	1
12.	Техника движений в прыжке в длину с разбега.	1
13.	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		
14.	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция №017. Правила игры в баскетбол	1
15.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.	1
16.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	1
17.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча.	1
18.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1
19.	Бросок мяча в кольцо. Остановка прыжком и в два шага.	1
20.	Бросок мяча в кольцо на результат	1
21.	Ведение мяча на месте и в движении .Остановка в два шага.	1
22.	Остановка в два шага на результат.	1

23.	Правила игры в баскетбол. Элементы игры.	1
24.	Взаимодействие в парах. Элементы игры.	1
25.	Взаимодействие в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
27.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Инструкция №020.	1
28.	Строевые упражнения. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1
29.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения.	1
30.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на дыхание	1
31.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
32.	Упражнения для расслабления мышц	1
33.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке. Значение утренней гимнастики.	1
34.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие.	1
35.	Упражнения со скакалками. Развитие гибкости.	1
36.	Упражнения с малыми мячами. Упражнения для развития точности движений	1
37.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	1
38.	Упражнения на гимнастических матах.	1
39.	Перекаты в группировке. Гимнастический мост из положения лежа.	1
40.	Кувырок вперед. Гимнастический мост. Стойка на лопатках.	1
41.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Уголок», прыжок на 360	1
42.	Повторение акробатической комбинации	1
43.	Акробатическая комбинация на результат.	1
44.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Упражнения на равновесие.	1
45.	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
46.	Ходьба по гимнастической скамейке на результат	1
47.	Элементы опорного прыжка. Разбег. Отталкивание.	1
48.	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь	1
49.	Лазание, перелезание.	1
50.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
51.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжными гонками. Инструкция №021.	1
52.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
53.	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1
54.	Стойка лыжника. Скольжение на одной лыже.	1
55.	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
56.	Повороты на месте. Координация движений рук и ног в передвижении на лыжах.	1
57.	Техника попеременного двухшажного хода.	1

58.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом в медленном темпе	1
59.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
60.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе	1
61.	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1
62.	Развитие выносливости.	1
63.	Одновременный бесшажный ход.	1
64.	Одновременный бесшажный ход. Координация движений рук и ног.	1
65.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1
66.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе одновременным бесшажным ходом	1
67.	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1
68.	Одновременный одношажный ход.	1
69.	Одновременный одношажный ход. Координация движений рук и ног.	1
70.	Прохождение дистанции 500 м в медленном темпе одновременным одношажным ходом.	1
71.	Развитие выносливости.	1
72.	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой»	1
73.	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой»	1
74.	Спуск в высокой и средней стойке. Подъем «елочкой».	1
75.	Спуск в средней стойке. Торможение «полуплугом»	1
76.	Спуск в средней стойке. Торможение «плугом»	1
77.	Оценка техники спуска, подъема и торможения	1
78.	Совершенствование техники изученных ходов.	1
79.	Правила и элементы игр на лыжах.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
80.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Инструкция №017.	1
81.	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	1
82.	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1
83.	Верхняя передача мяча. Стойка игрока	1
84.	Верхняя, нижняя передача,	1
85.	Нижняя прямая подача.	1
86.	Нижняя прямая подача. Нападающий удар с места	1
87.	Нападающий удар с места	1
88.	Нападающий удар с двух, трех шагов.	1
89.	Нападающий удар через сетку.	1
90.	Верхняя прямая подача.	1
91.	Правила игры в волейбол. Верхняя прямая подача.	1
92.	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Элементы игры.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
93.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструкция №018. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
94.	Высокий, Низкий старт. Бег по дистанции. Бег с преодолением препятствий.	1
95.	Бег на результат 30,60 м. Эстафетный бег.	1
96.	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с	1

	места.	
97.	Прыжок в длину с места на результат	1
98.	Прыжки в высоту способом «перекат».	1
99.	Метание мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег.	1
100.	Метание мяча на дальность на результат. Бег на средние дистанции.	1
101.	Эстафетный бег на результат. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1
102.	Бег на выносливость на результат.	1

8 класс (102ч)

№ ур ок а	Тема урока	Вид деятель ности
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструкция №018.	1
2.	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	1
3.	Бег на короткие дистанции.	1
4.	Высокий, низкий старт.	1
5.	Бег 30,60 м на результат.	1
6.	Метание малого мяча в цель.	1
7.	Метание мяча на дальность.	1
8.	Бег на средние дистанции.	1
9.	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с места, метание мяча.	1
10.	Прыжок в длину, метание мяча.	1
11.	Прыжок в длину, метание мяча в цель.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		
12.	Техника безопасности во время занятий играми. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	1
13.	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1
14.	Бросок двумя руками из-за головы с места.	1
15.	Бросок двумя руками из-за головы с места, с сопротивлением.	1
16.	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
17.	Бросок одной рукой от плеча из положения сидя.	1
18.	Бросок одной рукой от плеча, передачи в парах.	1
19.	Ведение мяча на месте.	1
20.	Ведение мяча в движении.	1
21.	Остановка в два шага.	1
22.	Штрафной бросок.	1
23.	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
24.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Инструкция №020.	1
25.	Висы. Строевые упражнения. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
26.	Висы. Подвижные игры. Значение утренней гимнастики.	1

27.	Висы. Развитие силовых способностей.	1
28.	Висы. Основы здорового образа жизни.	1
29.	Прикладные упражнения. Перестроения на месте.	1
30.	Прикладные упражнения. Перестроения в движении.	1
31.	Прикладные упражнения. Строевые команды.	1
32.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33.	Акробатика. Основные понятия.	1
34.	Кувырок вперед.	1
35.	Кувырок вперед прыжком.	1
36.	Кувырок назад.	1
37.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Упражнения в равновесии	1
38.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1
39.	Лазание по канату в два приема.	1
40.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
41.	Опорный прыжок на горку матов.	1
42.	Опорный прыжок на горку матов с разбега.	1
43.	Опорный прыжок .	1
44.	Опорный прыжок. Значения напряжения и расслабления мышц.	1
45.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
46.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
47.	Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Инструкция №021.	1
48.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание.	1
49.	Скользкий шаг без палок. Обморожения.	1
50.	Скользкий шаг с палками.	1
51.	Техника передвижения и торможения на лыжах.	1
52.	Техника передвижения и торможения на лыжах. Развитие выносливости	1
53.	Техника спуска со склона.	1
54.	Преодоление дистанции 2 км.	1
55.	Преодоление дистанции 3 км.	1
56.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
57.	Попеременный двухшажный ход .	1
58.	Одновременный двухшажный ход.	1
59.	Одновременный двухшажный ход на скорость.	1
60.	Преодоление дистанции 3км на время.	1
61.	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
62.	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Развитие координации	1
63.	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» на низкую возвышенность.	1
64.	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1
65.	Техника передвижения на лыжах.	1
66.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
67.	Техники передвижения на лыжах по равнине	1
68.	Ходьба на лыжах по пересеченной местности.	1
69.	Ходьба на лыжах по пересеченной местности, отработка спусков.	1
70.	Техники передвижения на лыжах 2 км.	1

71.	Прохождение дистанции 2 км на результат	1
72.	Эстафета на лыжах. Элементы сламом.	1
73.	Элементы эстафеты на лыжах.	1
74.	Преодоление дистанции 5 км со средней скоростью.	1
75.	Преодоление дистанции 5 км.	1
76.	Эстафета на лыжах.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
77.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Инструкция №017.	1
78.	Правила игры в волейбол.	1
79.	Нижняя передача мяча над собой.	1
80.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
81.	Нижняя прямая подача.	1
82.	Нижняя прямая подача и прием подачи.	1
83.	Учебная игра в пионербол	1
84.	Верхняя передача мяча в парах.	1
85.	Верхняя передача мяча в тройках.	1
86.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1
87.	Учебная игра на основе волейбола.	1
88.	Передачи мяча через сетку.	1
89.	Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя подача.	1
90.	Элементы игры в волейбол.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
91.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Инструкция №018.	1
92.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию	1
93.	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	1
94.	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.	1
95.	Прыжок в длину с места на результат.	1
96.	Высокий, низкий старт.	1
97.	Бег на короткие дистанции.	1
98.	Бег 30,60 м на результат.	1
99.	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность в движении.	1
100.	Метание. Бросок теннисного мяча в цель.	1
101.	Кроссовая подготовка.	1
102.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

9 класс (102ч)

№ урока	Тема урока	Вид деятельности
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Инструкция №018.	1
2.	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1
5.	Метание мяча на дальность.	1
6.	Метание мяча на дальность на результат.	1
7.	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1



8.	Прыжок в длину с места.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Элементы техники	1
10.	Прыжок в длину на результат; метание малого мяча на дальность.	1
11.	Фазы прыжка в высоту с разбега.	1
12.	Прыжки в высоту способом «перекат».	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		
13.	Техника безопасности во время занятий играми. Значение подвижных игр для здоровья человека.	1
14.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1
15.	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением	1
16.	Бросок двумя руками от головы в прыжке в мишень.	1
17.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
18.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке парами.	1
19.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
20.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
21.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Подвижные игры	1
22.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Эстафеты с мячом	1
23.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
24.	Игра в баскетбол	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
25.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Инструкция №020. Упражнения со скакалками.	1
26.	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц.	1
27.	Упражнения с гимнастическими палками. Висы. Строевые упражнения.	1
28.	Упражнения с гантелями и штангой Висы. Развитие силовых способностей.	1
29.	Упражнения с набивными мячами. Висы.	1
30.	Прикладные упражнения. Перестроения на месте.	1
31.	Прикладные упражнения. Перестроения в движении.	1
32.	Прикладные упражнения. Строевые команды.	1
33.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
34.	Упражнения с большими обручами. Акробатика. Основные понятия.	1
35.	Кувырок назад.	1
36.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок.	1
37.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь».	1
38.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Упражнения в равновесии	1
39.	Упражнения с малыми мячами. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1
40.	Лазание по канату в два приема. Упражнения на равновесие.	1
41.	Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
42.	Опорный прыжок на горку матов.	1
43.	Опорный прыжок на горку матов с разбега.	1

44.	Упражнения с большим мячом. Опорный прыжок .	1
45.	Опорный прыжок. Лазанье и перелезание	1
46.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
47.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.	1
48.	Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49.	Техника безопасности во время лыжной подготовкой. Инструкция №021.	1
50.	Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
51.	Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
52.	Стойка лыжника. Скользящий шаг без палок.	1
53.	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	1
54.	Скользящий шаг с палками.	1
55.	Техника передвижения и торможения на лыжах	1
56.	Спуск со склона. Повороты.	1
57.	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1
58.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
59.	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
60.	Одновременный двухшажный ход.	1
61.	Одновременный двухшажный ход. Развитие силовых способностей	1
62.	Преодоление дистанции 3 км.	1
63.	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
64.	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Тактика применения.	1
65.	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» на низкую возвышенность.	1
66.	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1
67.	Техника передвижения на лыжах. Преодоление спусков, подъемов.	1
68.	Техники передвижения на лыжах по равнине.	1
69.	Техники передвижения на лыжах.	1
70.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков.	1
71.	Ходьба на лыжах по пересеченной местности на время.	1
72.	Техники передвижения на лыжах. Эстафеты	1
73.	Соревнования на дистанции 5 км с отдельным стартом.	1
74.	Элементы эстафеты на лыжах.	1
75.	Преодоление дистанции 3 км	1
76.	Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью.	1
77.	Преодоление дистанции 3 км на результат.	1
78.	Элементы слалом.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
79.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Инструкция №017.	1
80.	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1
81.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в	1

	движении.	
82.	Верхняя прямая передача в прыжке. Нижняя прямая подача.	1
83.	Нижняя прямая подача через сетку. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1
84.	Нижняя прямая подача в цель.	1
85.	Нижняя прямая подача, Прием мяча двумя руками снизу в парах.	1
86.	Верхняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу, отраженного сеткой.	1
87.	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
88.	Учебные игры на основе волейбола.	1
89.	Игры (эстафеты) с мячами.	1
90.	Игра в волейбол.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
91.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструкция №018.	1
92.	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1
93.	Прыжок в длину с места.	1
94.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег.	1
95.	Челночный бег 3*10 на результат.	1
96.	Спринтерский бег.	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
98.	Бег 60,100 м на результат.	1
99.	Метание в движущую цель.	1
100.	Бег на длинные дистанции.	1
101.	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
102.	Бег 2000 и 3000 м на результат.	1

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Стенка гимнастическая,
2. Бревно гимнастическое,
3. Козел гимнастический,
4. Конь гимнастический,
5. Гантели наборные,
6. Коврик гимнастический,
7. Маты гимнастические
8. Мяч набивной (1кг, 2кг),
9. Мяч малый (теннисный),
10. Граната для метания,
11. Палка гимнастическая,
12. Обруч гимнастический,
13. Мячи волейбольные,
14. Мячи футбольные,
15. Мячи баскетбольные
16. Канат гимнастический для лазания,
17. Мост гимнастический подкидной,
18. Эстафетная палочка,
19. Планка для прыжка в высоту,
20. Скамейка гимнастическая,
21. Скакалка гимнастическая,

22. Лыжный инвентарь (ботинки лыжные, лыжные палки, лыжи),
23. Стойки волейбольные,
24. Конусы
25. Сетка волейбольная,
26. Ворота футбольные,
27. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой,
28. Жилетки игровые,
29. Игровое поле для футбола,
30. Площадка игровая волейбольная, баскетбольная,
31. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места,
32. Рулетка измерительная,
33. Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
34. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.