

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования и молодежной политики администрации  
Грязовецкого муниципального округа**

**МБОУ "Сидоровская школа"**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

---

[укажите ФИО]  
Протокол № 10 от «31» мая  
2024 г.

---

Т.А.Зими́на  
Приказ № 128 от «31» мая  
2024 г.

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
5-9 классов**

**Сидорово 2024**

## **Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1.

Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2022);

«Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**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.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физической культуре для обучающихся V–IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I–IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «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, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 уроков в течение года, в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе 68 ч., всего 340 уроков за 5 лет.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству; гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

- личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

- честь;

- достоинство;

- свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

- доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);

- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

- любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

- дружба;

- здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

- наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

- искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

- природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

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

### **Личностные результаты**

- 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**

- 1) представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 2) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- 3) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- 4) знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- 5) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- 6) знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- 7) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 8) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- 9) участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 10) знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- 11) доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- 12) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 13) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- 14) пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- 15) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

17)

### Планируемые результаты изучаемого курса

#### 5 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"><li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li><li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li><li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li><li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li><li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li><li>- должны развивать познавательную активность;</li><li>- должны развивать любознательность;</li><li>- должны проявлять внимание к друг другу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- знать правила поведения при выполнении строевых команд;</li><li>- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;</li><li>- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;</li><li>- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;</li><li>- уметь соблюдать интервал;</li><li>- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;</li><li>- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</li><li>- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li><li>- уметь лазать по канату произвольным способом;</li><li>- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li><li>- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости.</li></ul>

#### 6 класс

Личностный результат	Предметный результат
----------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</li> <li>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;</li> <li>- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;</li> <li>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;</li> <li>- уметь лазать по канату способом в три приема.</li> </ul>
---	--

### 7 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</li> <li>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</li> <li>- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;</li> <li>- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</li> <li>- уметь различать фазы опорного прыжка;</li> <li>- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь лазать по канату способом в два и три приема;</li> <li>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</li> </ul>
--	---

### 8 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>-должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>-должны развивать познавательную активность;</li> <li>-должны развивать любознательность;</li> <li>-должны проявлять внимание друг к другу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать что такое фигурная маршировка;</li> <li>- знать требования к строевому шагу;</li> <li>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</li> <li>- знать фазы опорного прыжка;</li> <li>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;</li> <li>- уметь изменять направление движения по команде;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с осложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);</li> <li>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</li> <li>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся.</li> </ul>

### 9 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>-должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>-должны ощущать эмоциональный комфорт при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать что такое строй;</li> <li>- знать как выполнять перестроения;</li> <li>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</li> </ul>



<p>общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу.</p>	<p>- уметь выполнять все виды лазания;</p> <p>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</p> <p>- уметь выполнять равновесие;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке.</p>
---	--

## Содержание учебного предмета физическая культура

### *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.

### ***Спортивные 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.

### ***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.

## **5 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

## **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)**

### Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

### Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Лёгкая атлетика(18 часов)**

### Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

### Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

### Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

### Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Подвижные и спортивные игры (21 час)**

#### Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

#### Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика (19 часов)**

#### Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

#### Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика (25 часов)**

#### Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

#### Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

### Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания.

### Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

## **Подвижные и спортивные игры (10 часов)**

### Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

### Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **7 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика (15 часов)**

#### Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;

- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (15 часов)**

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Подвижные и спортивные игры (17 часов)**

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.



### Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

### **Лыжная подготовка (21 час)**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **8 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика (15 часов)**

#### Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

#### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика (15 часов)**

#### Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

#### Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

### Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

### Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

## **Подвижные и спортивные игры (17 часов)**

### Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).

Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

### Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

### **Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### **Гимнастика и акробатика (15 часов).**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

### Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### Упражнения на гимнастической стенке:

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика (15 часов).**

#### Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

#### Бег.

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

#### Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

#### Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

### **Лыжная подготовка (19 часов).**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4 км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры (19 часов).**

#### Волейбол.

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование

мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

### Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **Учебный план**

№п/п	Разделы программы	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	19	15	15	15
2.2	Легкая атлетика	18	25	15	15	15
2.3	Лыжная подготовка	14	14	21	21	19
2.4	Спортивные игры	21	10	17	17	19
<b>Всего:</b>		68ч	68ч	68ч	68ч	68ч

### **Тематическое планирование по физической культуре 5 класс.**

№ п/п	Тема урока	Всего часов
<b>Лёгкая атлетика (12часов)</b>		
1.	Инструктаж ТБ .Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат.	1
3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег от 200 до 1000 м.	1
4.	Высокий старт. ОРУ в движении. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
5.	Встречная эстафета. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
6.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность Броски и толчки набивных мячей.	1
7.	Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1
8.	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	1
9.	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1
10.	Метание мяча на дальность .Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1
11.	Челночный бег 3x10 м ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1
12.	Метание набивного мяча. Подтягивание на перекладине.	1
<b>Спортивные игры (11 часов)</b>		
13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.	1
14.	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра.	1
15.	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием	1
16.	Развитие координации. Игра.	1
17.	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов. передач.	1
18.	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	1
19.	Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
20.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
21.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
22.	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
23.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика 8 ч</b>		

24.	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. Знать историю возникновения гимнастики. Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях гимнастикой.	1
25.	Кувырок вперед и назад. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
26.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
27.	Гимнастический мост. Акробатическая комбинация	1
28.	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1
29.	Построения и перестроения. Выполнение гимнастического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо".	1
30.	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	1
31.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс	1
<b>Гимнастика 7 ч</b>		
32.	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
33.	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	1
34.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1
35.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости	1
36.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1
37.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке.	1
38.	Акробатические упражнения. ОФП	1
<b>Лыжная подготовка 14 ч</b>		
39.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1
40.	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1
41.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1
42.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1
43.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	1
44.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
45.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
46.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
47.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
48.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.	1



	Торможение «плугом».	
49.	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1
50.	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
51.	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
52.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	1
<b>Спортивные игры 11 ч</b>		
<b>Баскетбол 5 ч</b>		
53.	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
54.	Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра.	1
55.	Броски с места, в прыжке. Учебная игра.	1
56.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
57.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
<b>Волейбол 6 ч</b>		
58.	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками. Групповые упражнения. Игра	1
60.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
61.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
62.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
<b>Лёгкая атлетика 6 ч</b>		
63.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. <u>Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат.</u> Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
64.	Специальные беговые упражнения. <u>Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат.</u> Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.	1
65.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
66.	Специальные беговые упражнения. <u>Прыжки в длину с места – на результат.</u> Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1
67.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1
68.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1

**6 класс.**

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Лёгкая атлетика (18 час)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной	1

	площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	
2.	Бег 30 м. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Бег 60 м Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30 м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места и разбег	1
7.	Метание мяча на дальность. Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Бег 1000 м Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9.	Кроссовый бег 2000 м Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12.	Подтягивание на перекладине. Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13.	Челночный бег 3x10 м. Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
15.	ОФП.	1
16.	ОФП	
<b>Гимнастика 19 ч</b>		
17.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
18.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1
19.	Повторение перестроения из одной шеренги в две. Упражнение на равновесие на бревне	1
20.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны. Лазанье по канату.	1
22.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты на месте.	1
23.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Бросок набивного мяча	1
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
26.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо Акробатические упражнения.	1
27.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28.	Опорный прыжок. Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
29.	Опорный прыжок Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
30.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
31.	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1
32.	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
33.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1

35.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
<b>Лыжная подготовка (14ч.)</b>		
36.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
37.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
38.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
39.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
40.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
41.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
42.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
43.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
44.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
45.	Обучение повороту переступанием в движении	1
46.	Повторение поворота переступанием в движении	1
47.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
48.	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок	1
49.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок.	1
<b>Спортивные игры (10ч.)</b>		
50.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
51.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
52.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
53.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
54.	Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
<b>Баскетбол</b>		
55.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
56.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра.	1
57.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
58.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра.	1
59.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
<b>Лёгкая атлетика (9 ч)</b>		
60.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Игра в *снайперы* с1, 2 мячами.	1
61.	Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку , приземление	1
62.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1
63.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
65.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
66.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
67.	Бег до 4мин. ОРУ - типа зарядки. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов	1

	разбега. Встречные эстафеты 60м. Игры: футбол, «пионербол».	
68.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
9.	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
10.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
11.	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12.	Бег с ускорением на отрезках 20-40 м.	1
<b>Спортивные игры (5ч.)</b>		
13.	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1
14.	Правила игры в волейбол и соревнований.	1
15.	Передача мяча. ловля и броски.	1
16.	Ведение мяча.ОФП	
17.	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1
<b>Гимнастика (15ч.)</b>		
18.	Упражнение на развитие силы	1
19.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
21.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
22.	Прыжки через скакалку 3 мин	1
23.	Прыжки через скакалку 3мин	1
24.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
25.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
26.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
27.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
28.	Упражнения в равновесии	1
29.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
30.	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1

31.	Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
32.	Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>		
33.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
34.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
35.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
36.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
37.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
38.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
39.	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
40.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
41.	Торможение «плугом».	1
42.	Обучение правильному падению при спуске	1
43.	Повторение правильному падению при спуске	1
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
45.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
46.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
47.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
48.	Лыжные эстафеты по кругу	1
49.	Лыжные эстафеты по кругу	1
50.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
51.	Прохождение дистанции 2 км	1
52.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
53.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
<b>Спортивные игры (14ч.)</b>		
54.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
55.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1
56.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
57.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
58.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
59.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
60.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
61.	Штрафные броски. Учебная игра.	1
62.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
63.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
64.	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1
65.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>		
66.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
67.	Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек Подтягивание (м),	1
68.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1

**8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
----------	-----------------------------	----------------

<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
9.	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
10.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
11.	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12.	Бег с ускорением на отрезках 20-40 м.	1
<b>Спортивные игры (5ч.)</b>		
13.	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1
14.	Правила игры в волейбол и соревнований.	1
15.	Передача мяча. ловля и броски.	1
16.	Ведение мяча.ОФП	
17.	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1
<b>Гимнастика (15ч.)</b>		
18.	Упражнение на развитие силы	1
19.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
21.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
22.	Прыжки через скакалку 3 мин	1
23.	Прыжки через скакалку 3мин	1
24.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
25.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
26.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
27.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
28.	Упражнения в равновесии	1
29.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
30.	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
31.	Обучение перевороту боком (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
32.	Повторение перевороту боком (с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>		
33.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
34.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
35.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
36.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1

37.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
38.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
39.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
40.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
41.	Торможение «плугом».	1
42.	Обучение правильному падению при спуске	1
43.	Повторение правильному падению при спуске	1
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
45.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
46.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
47.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
48.	Льжные эстафеты по кругу	1
49.	Льжные эстафеты по кругу	1
50.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
51.	Прохождение дистанции 2 км	1
52.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
53.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
<b>Спортивные игры (12 ч.)</b>		
54.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
55.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1
56.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
57.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
58.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
59.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
60.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
61.	Штрафные броски. Учебная игра.	1
62.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
63.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
64.	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1
65.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>		
66.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
67.	Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек Подтягивание (м),	1
68.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1

7.	Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
9.	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
10.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
11.	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12.	Бег с ускорением на отрезках 20-40 м.	1
<b>Спортивные игры (5ч.)</b>		
13.	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1
14.	Правила игры в волейбол и соревнований.	1
15.	Передача мяча. ловля и броски.	1
16.	Ведение мяча.ОФП	
17.	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1
<b>Гимнастика (15ч.)</b>		
18.	Упражнение на развитие силы	1
19.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
21.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
22.	Прыжки через скакалку 3 мин	1
23.	Прыжки через скакалку 3мин	1
24.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
25.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
26.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
27.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
28.	Упражнения в равновесии	1
29.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
30.	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
31.	Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
32.	Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>		
33.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
34.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
35.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
36.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
37.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
38.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
39.	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
40.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
41.	Торможение «плугом».	1
42.	Обучение правильному падению при спуске	1
43.	Повторение правильному падению при спуске	1
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1



45.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
46.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
47.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
48.	Лыжные эстафеты по кругу	1
49.	Лыжные эстафеты по кругу	1
50.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
51.	Прохождение дистанции 2 км	1
<b>Спортивные игры (14ч.)</b>		
52.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
53.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1
54.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
55.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
56.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
57.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
58.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
59.	Штрафные броски. Учебная игра.	1
60.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
61.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
62.	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1
63.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
64.	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
65.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>		
66.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
67.	Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д) за головой за 30 сек Подтягивание (м),	1
68.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1

### Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

**Оценка «5»** ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по

основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

**Оценка «1»** ставится обучающемуся в том случае, если он отказывается от выполнения упражнения.

### Контрольно-измерительный материал по предмету.

<i>5 класс</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

<i>6 класс</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00

Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Бег 2000м	Без учета времени					

7 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4.40	5.00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11.0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5.0	5.7	6.2
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

#### Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Мячи: набивные весом 1 кг и 2 кг, малый мяч мягкий, теннисный.
2. Палка гимнастическая.
3. Коврик гимнастический.
4. Кегли.
5. Обруч пластиковый детский.
6. Аптечка.
7. Гантельный набор.

#### Игры-игрушки

1. Футбол.
2. Шахматы (с доской).
3. Шашки (с доской).

#### Технические средства обучения

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер.
3. Принтер.
4. Экспозиционный экран.

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Виленский М.Я., Туревский И.М, Торочкова Т.Ю. и др. под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура 5-7 кл. М;ОАО Издательство «Просвещение»,2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2017

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Виленский М.Я., Туревский И.М, Торочкова Т.Ю. и др. под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура 5-7 кл. М;ОАО Издательство «Просвещение»,2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2017

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/su>

<https://interneturok.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СИДОРОВСКАЯ ШКОЛА"**, Зимина Татьяна  
Александровна, Директор

25.09.24 07:41 (MSK)

Сертификат 97A58F4BF3D609BA3991045C067C707E