

ОЗЕРОУЧУМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»  
на школьном методическом  
объединении учителей  
начальной школы  
протокол №1  
«30» августа 2022 г

«Согласовано»  
\_\_\_\_\_ / Корякова Н. В.  
заместитель руководителя  
по УВР  
«31» августа 2022 г

«Утверждаю»  
\_\_\_\_\_ / Трошина Л. А.  
директор МБОУ  
«Озероучумская ООШ»  
«31» августа 2022 г

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физкультура»  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
5-9 классов

Трошин Н. И.  
учитель физической культуры

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план ОУ;
- Рабочая программа воспитания школы.

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы**:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.
3. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

**Цель программы:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду. Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач, направленных на:**

- укрепление здоровья и закаливание организма,
- физическое развитие обучающихся;
- усвоение обучающимися теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);

- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Владение 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. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 5 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;</li> <li>• знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</li> <li>• участие в подвижных играх со сверстниками;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>• выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>• демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);</li> <li>• определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>• участие со сверстниками в подвижных играх;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;</li> <li>• применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>• правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>• правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных.</li> </ul>
--	--

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

**Подвижные игры** включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

Коррекционные: «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу».

На развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

С ходьбой, бегом: «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «С кочки на кочку».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

### **Раздел «Гимнастика» (22 часа).**

#### **Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

#### **Практический материал**

Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на

одной ногой в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

#### Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

Упражнения у гимнастической стенки.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой (левой) рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Махи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

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

Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах: преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

## **Раздел «Легкая атлетика» (33 часа).**

### **Теоретические сведения**

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

### **Практический материал**

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 (присесть, повернуться, выполнить упражнение).

Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и 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. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

## **Раздел «Спортивные игры» (47 часов).**

### **Волейбол**

#### **Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.

#### **Практический материал**

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Ловля мяча двумя руками после подачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

### **Баскетбол**

#### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

#### **Практический материал**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **Футбол**



## Теоретические сведения

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом.

## Практический материал

Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам на точность.

## КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	5.3	5.7	6.2	5.4	5.9	6.3
Бег 60 м (с)	10,2	10,8	11,4	10,4	11,0	11,8
Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,0	9,6	9,0	9,5	10,0
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени					
6-минутный бег (м)	1100	1000	900	1000	850	700
Прыжок в длину с места (см)	170	160	135	160	150	120
Прыжок в длину с разбега (см)	310	290	250	295	260	210
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча на дальность (м)	29	25	20	19	16	13
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)	5	4	3	4	3	2
Подтягивание в висе (раз) - мальчики	6	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки	-	-	-	10	8	6
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)	54	46	40	60	52	44
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)	25	22	19	18	16	14
Кувырок вперед	техника					
Стойка на лопатках	техника					
«Мост» из и.п. лежа на спине	техника					
Опорный прыжок	техника					
Равновесие на правой (левой) ноге	техника					
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	техника					
Подъемы «лесенкой»	техника					
Повороты переступанием	техника					

Прохождение дистанции 1 км	без учета времени
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	техника
Ловля мяча двумя руками	техника
Передачи б/б мяча в стену	техника
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	техника
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	техника
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	техника
Удары по волану	техника
<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)
2. Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)
	Челночный бег 3x10 м (сек.)
3. Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)
	Прыжок в длину с места (см)
4. Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с
5. Выносливость	6-минутный бег
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Сроки	Изменения (причины)
<b>Легкая атлетика 22 часа</b>			
1.	Строевые упражнения.		
2.	Высокий старт с ускорением.		
3.	Бег до 500 и 800 м.		
4.	Высокий старт с пробеганием отрезков 10 - 15 метров.		
5.	Бег от 200 до 1000м.		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.		
7.	Бег 200-1000 м.		
8.	Низкий старт.		
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
10.	Метание теннисного мяча с места (на дальность).		
11.	Совершенствование прыжков в длину.		
12.	Бег 60 и 100 м.		
13.	Метание мяча 150 гр на дальность.		
14.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.		
15.	Совершенствование бега с ускорением 30 - 40м., метания малого мяча.		
16.	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.		
17.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
18.	Бег 200 и 400 метров.		
19.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Совершенствование кросса до 15 мин.		
20.	Бег 1500 метров с учетом времени.		
21.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, контрольный урок.		
22.	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 22 ч.</b>			
23.	Упражнения в равновесии на г/скамейке.		
24.	Упражнения в равновесии на г/скамейке. Совершенствование.		

25.	ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке		
26.	Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке.		
27.	ОРУ для профилактики нарушения осанки.		
28.	Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке.		
29.	Эстафеты с элементами гимнастики.		
30.	Строевые упражнения.		
31.	Кувырок вперед, назад, сериями.		
32.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.		
33.	Совершенствование строевых упражнений.		
34.	«Мост» из положения лежа.		
35.	Совершенствование строевых упражнений, кувырка вперед, стойки на лопатках.		
36.	Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см.): вскок в упор присев. Смешанные висы.		
37.	Опорный прыжок через гимнастического “козла”. Соскок прогнувшись.		
38.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке, перекаты, стойки на лопатках, стилизованные ходьба и бег.		
39.	Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину.		
40.	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну).		
41.	Лазанье по канату до 4 м.		
42.	Совершенствование стойки на лопатках, «мост» из положения лежа.		
43.	Совершенствование кувырков вперед, назад в группировке, перекаты.		
44.	Опорные прыжки через козла, акробатические упражнения контрольный урок.		
<b>Элементы баскетбола 24 ч.</b>			
45.	Стойки баскетболиста и перемещения без мяча.		
46.	Ведение мяча на месте.		
47.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.		
48.	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
49.	Остановка двумя шагами.		
50.	Повороты на месте. Ведение мяча в движении.		
51.	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу. Повороты на месте.		
52.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.		
53.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
54.	Овладение техникой остановки двумя шагами и прыжком, игрой мини баскетбола по упрощенным		

	правилам.		
55.	Овладение техникой поворота без мяча и с мячом, техникой ведения мяча в движении по прямой.		
56.	Освоение ловли и передачи мяча в движении; освоение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости.		
57.	Освоение техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		
58.	Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом (1:0)		
59.	Совершенствование ловли и передач мяча в движении.		
60.	Овладение техникой бросков после ведения и после ловли.		
61.	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях		
62.	Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке.		
63.	Ловля мяча двумя руками над головой.		
64.	Передача мяча двумя руками у стены и в парах.		
65.	Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи.		
66.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		
67.	Розыгрыш мяча.		
68.	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях		
<b>Элементы волейбола 15 ч.</b>			
69.	Овладение техникой передвижений. Совершенствование ходьбы и бега.		
70.	Стойка игрока, перемещения в стойке.		
71.	Освоение техники приема и передачи мяча. Овладение игрой по упрощенным правилам.		
72.	Освоение техники приема и передачи мяча. Мини волейбол.		
73.	Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения.		
74.	Передача мяча в парах. Освоение тактики игры мини волейбола по упрощенным правилам.		
75.	Передача мяча в парах. Совершенствование ходьбы и бега, передачи мяча.		
76.	Прием мяча, наброшенного партнером и у стены над собой.		
77.	Комбинации из освоенных стоек и перемещений, передачи мяча в парах.		
78.	Совершенствование передачи мяча, приема мяча, наброшенного партнером.		
79.	Совершенствование комбинаций из освоенных стоек и перемещений.		
80.	Совершенствование приема мяча, наброшенного партнером.		
81.	Совершенствование передач и приемов мяча.		
82.	Прием мяча снизу двумя руками, нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам.		

83.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
<b>Футбол 8 ч.</b>			
84.	Техника безопасности во время занятий футболом.		
85.	Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений		
86.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		
87.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью		
88.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
89.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.		
90.	Удары по воротам на точность.		
91.	Комбинация из освоенных элементов.		
<b>Легкая атлетика 11 ч.</b>			
92.	Совершенствование бега 5*10 метров на быстроту.		
93.	Смешанные передвижения: мальчики до 4500 м, девочки до 3000 м., с увеличением длины.		
94.	Бег 2*100 метров (мальчики по 20с., девочки по 25с.)		
95.	Совершенствование медленного бега по пересеченной местности: мальчики 1-1,5км, девочки 500м.-1км.		
96.	Совершенствование бега 2*100 метров (мальчики по 20с., девочки по 25с.), медленного бега по пересеченной местности.		
97.	Овладение техникой спринтерского бега.		
98.	Высокий старт и стартовый разбег до 15 м.		
99.	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.		
100.	Прыжок в длину, преодолевая планку на высоте 15-20см., с 7-9 шагов разбега.		
101.	Бег в равномерном темпе до 12 мин.		
102.	Овладение техникой прыжка в высоту стоя сбоку планки, установленной на высоте 50 см.		

6 класс

№ п/п	Тема урока	Сроки	Изменения, причины
<b>Легкая атлетика 16 ч.</b>			
1.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.		
2.	Влияние легкоатлетических упражнений на физическое здоровье организма.		
3.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.		
4.	Высокий старт. Стартовый разгон.		
5.	Высокий старт		
6.	Финальное усилие. Эстафеты.		
7.	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
8.	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости		
9.	Бег 100– 150м. Развитие скоростно – силовых способностей.		
10.	Метание мяча на дальность.		
11.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.		
12.	Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров. Прыжки в длину с разбега на результат.		
13.	Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей		
14.	Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей.		
15.	Прыжок в длину с разбега.		
16.	Зачетный урок по легкой атлетике.		
<b>Кроссовая подготовка 11 ч.</b>			
17.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.		
18.	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.		
19.	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.		
20.	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости		
21.	Преодоление препятствий		
22.	Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе.		
23.	Переменный бег		
24.	Переменный бег. Бег в чередовании с ходьбой.		
25.	Гладкий бег		
26.	Бег в равномерном темпе.		
27.	Бег в равномерном темпе. Переменный бег.		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 21 ч.</b>			
28.	Ловля и передача мяча. Техника передвижения		
29.	Ловля и передача мяча. Техника остановок, поворотов и стоек.		

30.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.		
31.	Ловля и передача мяча.		
32.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		
33.	Ведение мяча		
34.	Передача мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча в движении по прямой.		
35.	Броски мяча.		
36.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками.		
37.	Техника владения мячом.		
38.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.		
39.	Вырывание и выбивание мяча.		
40.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
41.	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		
42.	Нападение быстрым прорывом.		
43.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
44.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
45.	Взаимодействие двух игроков		
46.	Комбинации из разученных элементов техники. Силовая полоса препятствий.		
47.	Тактика свободного нападения		
48.	Зачётный урок по изученным элементам баскетбола		
<b>Гимнастика 13 ч.</b>			
49.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.		
50.	Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.		
51.	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Акробатические соединения.		
52.	Акробатические соединения из разученных элементов. Прыжки через скакалку.		
53.	Упражнения в висах и упорах. Акробатические соединения на оценку.		
54.	Упражнения в висах и упорах. Метание и броски набивного мяча.		
55.	Совершенствование висов, упоров, метания и бросков набивного мяча.		
56.	Упражнения в висах и упорах. Вис на перекладине на оценку.		
57.	Лазанье по канату. Соединение в равновесие.		
58.	Лазанье по канату. Упражнения с гантелями.		
59.	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Прыжки с гимнастического мостика.		
60.	Лазанье по канату, контроль.		
61.	Контроль физической подготовленности. Эстафеты с элементами гимнастики.		
<b>Спортивные игры. Волейбол 17 ч.</b>			
62.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.		



63.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
64.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
65.	Прием мяча снизу над собой.		
66.	Передача мяча с низу.		
67.	Нижняя прямая подача мяча.		
68.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
69.	Совершенствование приема и передачи мяча сверху, двумя руками.		
70.	Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар.		
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		
72.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		
73.	Совершенствование верхней передачи мяча, игра на троих.		
74.	Подача мяча, нижний прием и передача мяча.		
75.	Тактика игры.		
76.	Подача мяча, нижний прием и передача мяча, учебная игра.		
77.	Зачетный урок по изученным элементам игры в волейбол		
<b>Кроссовая подготовка 9ч.</b>			
78.	Преодоление препятствий		
79.	Преодоление препятствий, бег		
80.	Смешенное передвижение.		
81.	Смешенное передвижение, бег		
82.	Переменный бег.		
83.	Бег в равномерном темпе 15 мин.		
84.	Преодоление полосы препятствий.		
85.	Гладкий бег		
86.	Зачетный урок по кроссовой подготовке		
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>			
87.	Полоса препятствий на выносливость. Челночный бег 3*10м		
88.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.		
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Ловля набивного мяча после хлопка.		
90.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 метров на результат.		
91.	Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с разбега.		
92.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000 метров на результат.		
93.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.		

<b>94.</b>	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега на результат.		
<b>95.</b>	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 1200 метров		
<b>96.</b>	Овладение техникой спринтерского бега.		
<b>97.</b>	Высокий старт и стартовый разбег до 15 м.		
<b>98.</b>	Овладение техникой прыжка в высоту стоя сбоку планки на высоте 50 см.		
<b>99.</b>	Смешанное передвижение девочки до 3000 м., мальчики до 4500 м.		
<b>100.</b>	Совершенствование бега 5*10 м. на время.		
<b>101.</b>	Бег 2*100 м.		
<b>102.</b>	Зачетный урок. Контроль, нормативы.		

7 класс

№ п/п	Тема урока	Сроки	Изменения, причины
<b>Легкая атлетика 10 ч.</b>			
1.	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место».		
2.	Равномерный медленный бег до 5 мин. СБУ до 30м.		
3.	Бег 30м; 1000м.		
4.	Подвижная игра с элементами бега «Пустое место», «Третий лишний».		
5.	Бег с высокого старта 20-30м.		
6.	Бег с высокого старта 60м. Челночный бег (3x10).		
7.	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.		
8.	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.		
9.	Подвижная игра с элементами бега. Прыжок в длину с/м.		
10.	Соревнования круговая эстафета до 200м.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр 17 ч.</b>			
11.	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Игра «Волк во рву».		
12.	Полоса препятствий.		
13.	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».		
14.	Ведение мяча на месте и в движении.		
15.	Ведение мяча с изменением направления движения.		
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
17.	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.		
18.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Школа».		
19.	Броски в кольцо двумя руками сверху. Игра «Школа».		
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Гонка мяча по кругу».		
21.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Школа».		
22.	Подвижная игра «пионербол» с двумя мячами; с одним мячом.		
23.	Верхняя передача мяча над собой.		
24.	Нижняя передача мяча над собой.		
25.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
26.	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.		
27.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу.		

**Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.**

28.	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.		
29.	Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире», «Чаще», «Реже шаг». Передвижение.		
30.	СУ. Расчёт в строю, перестроение. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».		
31.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
32.	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».		
33.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.		
34.	Упражнения в равновесии. «Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.		
35.	Акробатическая комбинация: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.		
36.	Акробатическая комбинация: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.		
37.	Акробатическая комбинация: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.		
38.	Лазанье по канату в 2-3 приёма.		
39.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.		
40.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.		
41.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке.		
42.	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты.		
43.	Упражнения на брусьях. Прыжки на скакалке.		
44.	Упражнения на брусьях. Прыжки на скакалке.		
45.	Отжимания от пола. Комбинация на брусьях.		
46.	Упражнения на пресс. Подтягивание из виса.		
47.	Сгибание-разгибание рук в висе лёжа. Упражнения на пресс.		
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		

**Спортивные игры. Волейбол. 12 ч.**

49.	Инструктаж ПТБ. Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками.		
50.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование.		
51.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой.		
52.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
53.	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
54.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку.		
55.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
56.	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.		

57.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку.		
58.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.		
59.	Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения.		
60.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.		
<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 ч.</b>			
61.	Инструктаж ПТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением		
62.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.		
63.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
64.	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением.		
65.	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места.		
66.	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон.		
67.	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.		
68.	Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.		
69.	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.		
70.	Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.		
<b>Мини-футбол 8 ч.</b>			
71.	Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.		
72.	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.		
73.	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.		
74.	Стандартные положения. Учебная игра.		
75.	Встречная передача, передача дугой.		
76.	Ведение, обводка, удары по воротам.		
77.	Передача в два касания на месте и в движении.		
78.	Учебная игра.		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр 13 ч.</b>			
79.	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Волк во рву».		
80.	Подвижная игра «Передал мяч садись», «Метко в цель».		
81.	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».		
82.	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления движения.		

83.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
84.	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.		
85.	Броски в кольцо двумя руками. Игра «Школа».		
86.	Подвижная игра «пионербол» одним мячом по упрощённым правилам.		
87.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
88.	Верхняя и нижняя передача в кругу.		
89.	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.		
90.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу.		
91.	Подвижная игра «пионербол» двумя мячами по упрощённым правилам.		
<b>Легкоатлетические упражнения 11 ч.</b>			
92.	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Равномерный медленный бег до 5 мин. СБУ до 30м.		
93.	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.		
94.	Бег 20-30м. Бег с высокого старта 60м.		
95.	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км.		
96.	Метание теннисного мяча с/м. Игра «Пустое место».		
97.	Метание теннисного мяча с/м; с 3-5 шагов разбега.		
98.	Соревнования круговая эстафета до 200м.		
99.	Прыжок в длину с/м. Подвижные игры с элементами бега. Подвижные игры «Пятнашки», «Мы весёлые ребята».		
100.	Прыжок в длину с места. Прыжок на оценку.		
101.	Бег 60 м. с высокого старта. Метание малого мяча с 4-5 шагов.		
102.	Челночный бег (3x10). Бег 1000м. Мониторинг.		