

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "НУКУТ-**  
**СКИЙ РАЙОН"**

**МБОУ Алтарикская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО "Есте-  
ственно - математиче-  
ское и физически - эс-  
тетическое развитие"

Середкина Г. В.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
Смолякова Е. П

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Алта-  
рикская СОШ

Ахметова Е. Ю.

Приказ №116

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5366953)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 - 9 классов составлена на основе адаптированных основных образовательных программ для детей с умственной отсталостью. В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой.

Основная *цель* программы – разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и умственных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих *задач*:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Специфика деятельности детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

В средних классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

## Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения

этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В учебном плане на предмет физической культуры в средних классах выделяется 3 учебных часа в неделю. В 5 классе 102 часа, в 7 классе 102 часа, в 8 классе 102 часа, в 9 классе 102 часа.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Содержание тем учебного курса «Физическая культура»**

#### Лёгкая атлетика

*Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

#### Баскетбол

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

#### Гимнастика

*Организирующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении:* сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров:* мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

### Лыжная подготовка

Скользкий шаг с палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах. До 1,5 км. Попеременный одношажный ход. Без палок и с палками. Развитие координационных способностей. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом.

Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### Волейбол

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технико-игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через

сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

### Легкая атлетика

Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### *Обучающиеся научатся:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать

с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающиеся научатся:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## **Физическое совершенствование**

### Учащийся 6 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### *Обучающиеся получают возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение образовательного процесса**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010.

### **Оборудование**

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
Скакалка спортивная	5
Мяч баскетбольный	1
Мяч волейбольный	3
Мяч футбольный	1
Сетка волейбольная	1
Лыжи с креплениями	11
Палки лыжные	17
Ботинки лыжные	6 пар
Мат гимнастический	9

Манишки	4
Канат для перетягивания	1
Гимнастический канат	1

**Календарно - тематическое планирование  
5 класс**

№ ур ок а	Тема урока	Кол -во ча- сов	Дата проведения		Примечан ие
			план	факт	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	1			
2	Бег с ускорением эстафетный бег	1			
3	Скоростной бег до 60 м	1			
4	Развитие скоростных способностей.	1			
5-7	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	3			

8	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1			
9-10	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.	2			
11	Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега.	1			
12	Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции .	1			
13	Бег на длинные дистанции 1000м	1			
14-15	Длитель-ный бег	2			
<b>Баскетбол (12 ч)</b>					
16	Стойки и передвижения.	1			
17-18	Повороты, остановки.	2			
19-20	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2			
21-23	Ловля и передача мяча	3			
24	Бросок мяча	1			
25	Взаимо-действие двух игроков	1			
26	Тактика свободного нападения	1			
27	Нападение быстрым прорывом.	1			
<b>Гимнастика (23 ч)</b>					
28-29	Кувырок вперед и назад	2			
30-31	Стойка на лопатках.	2			
32-35	Акробатические упражнения	4			
36	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1			
37-40	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	4			
41	Висы и упоры.	1			
42-45	Висы и упоры.	4			
46-50	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений.	5			
<b>Лыжная подготовка (26 ч)</b>					

51	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1			
52-53	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	2			
54-55	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	2			
56-57	Спуски в высокой и низкой стойках.	2			
58-59	Спуски. Торможение «плугом»	2			
60-61	Повороты переступанием в движении	2			
62	Одновременный бесшажный ход	1			
63-65	Одновременный бесшажный ход	3			
66	Подъём «ёлочкой» Торможение «упором». Поворот «упором»	1			
67-71	Развитие общих координационных способностей и выносливости.	5			
72	Развитие скоростной выносливости.	1			
73-74	Совершенствование лыжных ходов.	2			
75-76	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2			
<b>Волейбол (13 ч)</b>					
77-80	Прием и передача мяча.	4			
81-82	Верхняя прямая подача мяча	2			
83-84	Прямой нападающий удар	2			
85-88	Комбинации из освоенных элементов	4			
89	Комбинации из освоенных элементов	1			
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
90-91	Низкий старт	2			
92-94	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег.	3			
95	Скоростной бег до 40 м. Развитие скоростных способностей.	1			
96-97	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	2			
98	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1			

99-100	Метание малого мяча на дальность	2			
101	Метание мяча на дальность.	1			
102	Длительный бег	1			

### 7 класс

№	Темы	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика – 16 ч</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1			
2	Бег с ускорением 30-40 м с высокого старта. Встречная эстафета.	1			
3	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1			
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1			
5	Бег на результат. 60 метров	1			
6	Прыжок в длину. Прыжок через 2 или 4 шага	1			
7	Обучение набора разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	1			
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
10	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат	1			

11	Специальные беговые упражнения.	1			
12	Челночный бег – на результат.	1			
13	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1			
14	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. 1000 м .	1			
15	Бег в равномерном темпе. 1000 м . Развитие выносливости.	1			
16	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1			
<b>Волейбол (16ч)</b>					
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр	1			
18	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1			
19	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1			
20	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1			
21	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			
22	Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1			
23	Стойка игрока. Продвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			
24	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1			
25	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафета.	1			
26	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1			

27	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1			
28	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1			
29	Игра в мини волейбол.	1			
30	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1			
31	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага	1			
32	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1			
<b>Гимнастика (16 ч)</b>					
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			
34	Построение из колонны по одному в колонну по четыре.	1			
35	ОРУ. Вис согнувшись.. Вис прогнувшись.	1			
36	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			
37	ОРУ. смешанные висы, висы прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1			
38	ОРУ. Выполнение разученных элементов.	1			
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1			
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1			
41	Перестроение из колонны по четыре в колонну по	1			

42	одному. Прыжок ноги врозь.	1			
43	ОРУ с мячами.	1			
44	Перестроение колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	1			
45	Строевой шаг. Повороты на месте.	1			
46	Кувырок вперед.	1			
47	Кувырки вперед и назад.	1			
48	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.	1			
49	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1			
<b>Лыжная подготовка (16 ч)</b>					
50	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			
51	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1			
52	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1км	1			
53	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1			
54	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.	1			
55	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км	1			
56	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1			
57	Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км.	1			

58	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой	1			
59	Перелезание на лыжах через препятствия.	1			
60	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
61	Поворот переступанием; подъем лесенкой.	1			
62	Подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке	1			
63	Спуск в основной и низкой стойке.	1			
64	Торможение плугом; торможение упором;	1			
65	Торможение боковым скольжением; поворот упором	1			
Баскетбол (15 ч)					
66	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком,	1			
67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1			
68	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке;	1			
69	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
70	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			
71	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	1			
72	Ловля и передача мяча	1			
73	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте.	1			

74	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1			
75	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1			
76	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1			
77	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1			
78	Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	1			
79	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1			
80	Нападение быстрым прорывом.	1			
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
81	Спринтерский бег.	1			
82	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения	1			
83	Специальные беговые упражнения.	1			
84	Бег от 200 до 1000 м.	1			
85	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			
86	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1			
87	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1			
88	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1			
89	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	1			

90	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат	1			
91	Специальные беговые упражнения.	1			
92	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1			
93	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Спортивные игры.	1			
94	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1			
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	1			
<b>Футбол (8 ч)</b>					
96	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1			
97	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы;	1			
98	Удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба	1			
99	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой.	1			
100	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			
101	Остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	1			
102	Остановка мяча.	1			

**8 класс**

№ п/п	Разделы, темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
-------	----------------------	--------------	-----------------	------------

			План	Факт	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1			
2	Равномерный бег 500 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1			
3	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1			
4	Равномерный бег на 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1			
5	Бег 60 м. (2-3 повторения).	1			
6	Бег на 1000 м. без учета времени.	1			
7	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
9	Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега.	1			
10	Бег 60 м. на результат.	1			
11	Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м.	1			
12	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение).	1			
13	Бег на 500 м. (д), 800 м. (м).	1			
	<b>Футбол</b>	<b>14</b>			
14	Стойки, перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными ,скрестными шагами в сторону.	1			
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы.	1			
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1			
17	Ведение мяча, отбор мяча.	1			

18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1			
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1			
20	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1			
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1			
22	Ведение мяча с изменением скорости.	1			
23	Игра по упрощенным правилам.	1			
24	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	1			
25	Двусторонняя игра в футбол.	1			
26	Игра в футбол по основным правилам.	1			
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.	1			
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>			
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ТБ.	1			
29	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1			
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1			
31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1			
32	Броски двумя руками с места.	1			
33	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1			
34	Вырывание, выбивание мяча в баскетболе.	1			
35	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
36	Подвижные игры на базе баскетбола.	1			

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>			
37	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1			
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м),назад в полушпагат(д).	1			
40	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью (д).	1			
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1			
42	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1			
43	Акробатика. Лазание по канату.	1			
44	Акробатика. Развитие гибкости.	1			
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1			
46	Освоение висов. Подтягивание.	1			
47	Упражнение на пресс.	1			
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1			
50	Скользкий шаг без палок.	1			
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1			
52-54	Одновременный бесшажный ход.	3			

55-57	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3			
58-60	Попеременный двухшажный ход	3			
61-63	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом».	3			
64-66	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3			
67-68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	2			
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>			
69	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
70	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1			
71	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1			
72	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1			
73	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки.	1			
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1			
76	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1			
77	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	1			
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>			
79	Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике.	1			

80	ОФП. Равномерный бег 6 мин.	1			
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета).	1			
82	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1			
83	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1			
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	1			
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 сек. в максимальном темпе.	1			
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	1			
87	Подвижные игры.	1			
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	1			
90	Комплекс упражнений на развитие координации.	1			
91	Челночный бег: 2*10м., 3*10м., 4*10м.	1			
92	Бег 30 м.	1			
93-94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2			
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
97	Метание малого мяча в даль.	1			
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 м.	1			
99	Бег 60 м. (у)	1			
100	Бег 1000 м.	1			

101	Закрепление бега на 400 м.	1			
102	Подведение итогов учебного года.	1			

**9 класс**

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>19</b>			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
2-3	Специально беговые упражнения. Низкий старт и финиширование.	2			
4	Специально беговые упражнения. Бег 60 метров.	1			
5-6	ОРУ. Челночный бег 3х10. Координация движений.	2			
7	ОРУ. Шестиминутный бег.	1			
8-9	Специально беговые упражнения. Бег 500 метров и 1000 метров	2			
10	ОРУ Бег 500 метров , 1000 метров.	1			
11-12	ОРУ. Прыжок в длину.	2			
13	ОРУ. Прыжок в длину.	1			
14-15	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность.	2			
16	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность.	1			
17-18	Специально беговые упражнения Бег 3000 метров.	2			
19	ОРУ. Бег 3000 метров	1			
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>9</b>			
20-22	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	3			

23-25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием и подачи. Игра по правилам. Судейство.	3			
26-28	Нижняя прямая подача и прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	3			
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>			
29-30	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОРУ. Гимнастические упражнения.	2			
31-32	Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения стоя	2			
33	Гимнастические упражнения Наклон вперед из положения стоя	1			
34-35	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине	2			
36	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1			
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1			
38	Гимнастические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1			
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>7</b>			
39-40	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра.	2			
41-42	Ведение мяча с сопротивлением в движении. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			

43-45	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра.	3			
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>19</b>			
46-48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжной ходьбы. Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5 километров.	3			
49-51	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5 километров.	3			
52-54	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой», скользящим шагом.	3			
55-57	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Преодоление Прохождение дистанции 5 км.	3			
58-60	Попеременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в различных стойках. Поворот и торможение плугом.	3			
61-62	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуски в различных стойках. Прохождение дистанции 5 километров.	2			
63-64	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в различных стойках. Поворот и торможение плугом.	2			
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>16</b>			
65	Техника безопасности. История футбола.	1			
66-67	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	2			
68-70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	3			
71-72	Учебная игра в мини- футбол.	2			

73	Удары по не подвижному мячу	1			
74	Удары по катящемуся мячу	1			
75	Удары по летящему мячу	1			
76-77	Удары по воротам различными способами	2			
78	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1			
79	Отбор мяча перехватом	1			
80	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>			
81-82	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	2			
83-84	Специально беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	2			
85	Специально беговые упражнения. Бег 60 метров.	1			
86-87	ОРУ. Челночный бег 3х10. Финиширование.	2			
88	ОРУ. Равномерный бег 6 минут.	1			
89-91	Специально беговые упражнения. Бег 500 метров и 1000 метров	3			
92	ОРУ Бег 500 метров , 1000 метров	1			
93-94	ОРУ. Прыжок в длину.	1			
95	ОРУ. Прыжок в длину.	1			
96-97	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность.	1			
98	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность	1			
99	ОРУ. Равномерный бег 6 минут.	1			

100	ОРУ. Равномерный бег 6 минут.				
101	Бег на 200 метров.				
102	Бег на 1000 метров.				