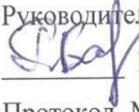


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Барашкина Р.В.

Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

 Л.Н. Павлоченко

28.08.2024г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 классы

*(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)*

Количество часов: 340 ч.

5класс -68 ч.

6 класс -68 ч.

7 класс - 68 ч.

8 класс-68 ч.

9 класс-68 ч.

Учитель: Цмаков С.В., первая квалификационная категория

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского (протокол педсовета № 1 от 29.08.2024 г.) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9-х классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского

### **Цели и задачи учебной программы**

Цель заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, 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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **II. Общая характеристика учебного курса**

Содержание программы отражено в шести разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование ДВИГАТЕЛЬНЫХ умений и навыков

зрения целей образования категории обучающихся с ОВЗ (с опорой на концепцию Стандартов специального образования), современных требований к результатам освоения АООП.

Показывается преимущество при изучении данного предмета, курса в начальной и основной школе, расставляются акценты в осуществлении связи обучения по предмету с практикой и с актуальными проблемами социализации и дальнейшей социальной адаптации лиц с ОВЗ.

### III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учебным планом школы в старших классах на учебный предмет «адаптивная физическая культура» отводится 340 часов (из расчета 2 часа в неделю в каждом классе).

Класс \ Предмет	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Физическая культура		
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68

### IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты:

класс	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
5 класс	<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>

класс	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
6 класс	<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</li> </ul>

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

класс	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
8 класс	<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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- уметь выполнять движения и</li> </ul>

ученика двумя различными способами; - знать фазы опорного прыжка;	воспроизводить из с заданной амплитудой и без контроля зрения; - уметь изменять направление движения по команде; - уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - уметь выполнять простейшие комбинации на бревне; - уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;
--	---

класс	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
9 класс	- знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения; - знать как проводятся соревнования по гимнастике;	- уметь выполнять все виды лазания; - уметь выполнять все виды опорных прыжков; - уметь выполнять равновесие; - уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;

### Предметные результаты на момент завершения курса (9 класс)

#### *Минимальный уровень:*

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  
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;  
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);  
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);  
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;  
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;  
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **V. Содержание учебного предмета (курса)**

### **5 класс**

**Основы знаний.** 1ч. Человек занимается физкультурой.

**Пионербол.** 12ч.

Ознакомление с правилами расстановка игроков на площадке

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой

Подача двумя руками снизу

Розыгрыш мяча на три паса

Подача мяча одной рукой снизу

Учебная игра.

**Легкая атлетика** 19ч.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с большими обручами.

Сочетание разновидностей ходьбы.

Ходьба па носках с высоким подниманием бедра .

Ходьба с остановками для выполнения задания.

Ходьба с речёвкой и песней.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.  
положениями рук с предметами в правой и левой руке.

Медленный бег в равномерном темпе

Ходьба с различными до 4 мин.

Бег с широким шагом на носках.

Медленный бег в равномерном темпе.

Бег с широким шагом на носках.

Бег 60м на скорость с высокого старта.

Бег 60м на скорость с низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе

Эстафетный бег 60м по кругу.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку произвольным способом продвигаясь вперед.

Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжок в длину с разбега согнув ноги.

Прыжок в высоту с укороченного разбега способом перешагивание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с трех шагов.

Метание малого мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча с места одной рукой.

Подвижная игра «МЯЧ СОСЕДУ»

### **Гимнастика 17ч**

Кувырок вперед и назад из положения упор присев.

Кувырок вперед и назад из положения упор присев.

Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Вис согнувшись и прогнувшись.

Вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси.

Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Передача набивного мяча весом 2кг в колонне и шеренге.

Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического мата, козла.

Эстафеты с передачей и переноской набивных мячей весом до 6кг на расстояние до 20м

Лазание по гимнастической стенке с изменением направления

Лазание по наклонной скамейке под углом 45 градусов.

Лазание по наклонной скамейке под углом 45 градусов.

Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2, 3 препятствия разной высоты до 1 м

Лазание по канату произвольным способом.

Лазание по канату в три приема

### **Баскетбол 19ч.**

Правила игры в баскетбол.

Основная стойка передвижение без мяча.

Передвижения с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу.

Ловля и передача мяча на месте двумя руками.

Подвижная игра «НЕ ДАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ».

Ловля и передача мяча в движении.

### **6 класс**

## **Основы знаний.1ч**

Основные части тела.

Как укреплять свои кости и мышцы.

## **Пионербол. 15ч**

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

Подвижная игра «МЯЧ СОСЕДУ»

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

Подача, нижняя прямая.

Подача, нижняя прямая.

Подвижная игра «МЯЧ В ВОЗДУХЕ» .

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Учебная игра.

Учебная игра «МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ».

## **Легкая атлетика17ч.**

Обще развивающие и корригирующие упражнения с большими обручами.

Обще развивающие и корригирующие упражнения со скакалками.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.

Бег на 60м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезке 30,50м с передачей эстафетной палочки.

Бег с преодолением препятствий высотой 30, 40см

Эстафетный бег 100м по кругу.

Кросс 300, 500м

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»

Метание малого мяча на дальность способом из за головы через плечо с 4, 6 шагов разбега.

Метание теннисного мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.

Метание мяча на дальность отскока от стены и пола.

Толкание набивного мяча

## **Гимнастика18ч.**

Упражнение на гимнастической стенке.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Два кувырка вперед и назад

Шпагат с опорой на пол

Два кувырка вперед и назад Шпагат с опорой на пол.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Подвижная игра «РЫБАЛКА»

Передача по кругу, в колонне, в шеренге, предметов весом до 4кг.

Переноска 2, 3 набивных мячей общим весом до 6, 7кг на расстояние 8, 10 метров.

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.

Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.

Передвижения в висе на руках по гимнастической стенке

Лазание по канату.

Перелезание через последовательно расположенные препятствие различными способами.

Равновесие на левой и правой ноге гимнастической скамейке.

Ходьба по бревну с различными положениями и движениями и на рейке скамейки.  
Ходьба по бревну с набивным мячом в руках.  
Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении.  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу.  
Расхождение вдвоем при встрече способом перешагивание.

### **Баскетбол 17ч**

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.  
Основные правила игры.  
Остановка шагом.  
Передача двумя руками от груди с места и в движении.  
Подвижная игра «НЕ ДАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»  
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.  
Подвижная игра «МЯЧ ЛОВЦУ».  
Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  
Эстафеты с ведением мяча.  
Эстафеты с ведением мяча.  
Сочетание приемов бег, ловля мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди.  
Подвижная игра «БОРЬБА ЗА МЯЧ»  
Учебная игра.  
Подвижная игра «МЯЧ В ЦЕНТРЕ».  
Учебная игра.

### **7класс**

#### **Основы знаний. 1ч.**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.  
Что такое двигательный режим

#### **Волейбол13ч.**

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.  
Предупреждение травматизма.  
Подвижная игра «ПЕРЕБРОСИТЬ В КРУГ»  
Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте.  
Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме после перемещения вперед.  
Подвижная игра «СОХРАНИ СТОЙКУ»  
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте  
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения вперед в стороны.  
Игра «МЯЧ В ВОЗДУХЕ»  
Учебная игра в волейбол.

#### **Легкая атлетика 15ч.**

Продолжительная ходьба(20, 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.  
Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища.  
Бег с низкого старта, стартовый разбег.  
Старты из различных положений, бег с ускорением и на время 60м.  
Кроссовый бег на 500, 1000м.  
Кроссовый бег на 500, 1000м.  
Бег на 80м с преодолением 3, 4 препятствий.  
Встречные эстафеты

Встречные эстафеты.

Запрыгивание на препятствия высотой 60, 80см.

Много скоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание набивного мяча весом 2, 3кг двумя руками.

Толкание набивного мяча весом 2, 3кг с места на дальность.

Метание малого мяча в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

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

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

### **Гимнастика 15ч.**

Упражнение на гимнастической стенке.

Стойка на руках переворот боком

Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижения в висе, махом назад, соскок.

Передача набивного мяча над головой в колонне.

Подготовка места занятия в зале.

Лазание по канату в два приема.

Совершенствование лазания по канату в три приема на высоту 4м.

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.

Подтягивание в висе на гимнастической стенке .

Преодоление препятствий с перелезанием через них , подлезанием.

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.

Бег по коридору шириной 10, 15см.

Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.

Простейшая комбинация упражнений на бревне.

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом.

### **Баскетбол 24ч.**

Основные правила игры в баскетбол.

Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой после ведения мяча.

Ловля мяча двумя руками в движении.

Подвижная игра «МЯЧ КАПИТАНУ»

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

Передача мяча в парах и в тройках

Подвижная игра «БОРЬБА ЗА МЯЧ»

Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

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

Ведение мяча с изменением направления

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

Остановка в два шага бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижная игра «БОРЬБА В КВАДРАТЕ».

## **8 класс**

## **Основы знаний. 1ч**

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке

### **Волейбол 12ч.**

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Подвижная игра «ПАССОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»

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

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

Подвижная игра «ЛОВКАЯ ПОДАЧА»

Верхняя прямая передача в прыжке

Верхняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Прямой наподдающий удар через сетку (ознакомление)

Блок (ознакомление)

Эстафеты волейболистов

### **Легкая атлетика 20ч.**

Ходьба на скорость 20мин.

Прохождение на скорость отрезков от 50, 100м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5 2км.

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

Бег в медленном темпе до 8, 12мин.

Бег на 100м с различного старта.

Бег на 100м с различного старта.

Бег с ускорением : бег на 60м---4 раза за урок , бег 100м---2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500----1000м по пересеченной местности.

Эстафеты 4 по 100м

Бег 100м с преодолением 5 препятствий.

Выпрыгивания и спрыгивание с препятствия высотой до 1м.

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега .

Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».

Метание в цель .

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

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений .

Толкание набивного мяча весом 2—3кг со скачка.

Упражнение на гимнастической стенке.

### **Гимнастика 19ч.**

Упражнение на гимнастической стенке

Кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами.

Кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами.

Поворот направо и налево из положения «мост».

Поворот направо и налево из положения «мост».

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам на время.

Техника безопасности при переноске снарядов.

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх вниз и канату.

Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату.

Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения

Вскок в упор присев на бревно с сохранением равновесия.

Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком.

Полу шпагат с различными положениями рук.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, обручей сохранения равновесия.

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90гр.

Преодоление полосы препятствий.

Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат спуск по канату.

Лазание по канату на заданную высоту.

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

### **Баскетбол 16ч.**

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача двумя руками от груди в парах с продвижением вперед

Подвижная игра «МЯЧ КАПИТАНУ»

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подвижная игра «КТО БОЛЬШЕ и точнее»

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Подбирание отскочившего мяча от щита

Подвижная игра «ПОЙМАЙ МЯЧ»

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

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Учебная игра по упрощенным правилам

### **9 класс**

#### **Основы знаний. 1ч**

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Понятие спортивной этики

#### **Волейбол 12ч.**

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча снизу у сетки

Подвижная игра «ПАССОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»

Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.

Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.

Подвижная игра «ЛОВКАЯ ПОДАЧА»

Верхняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Блокирование мяча.

#### **Легкая атлетика 18ч.**

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км

Бег на скорость 100м

Бег на скорость 100м

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»

Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».

Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».

Подвижная игра «КТО ДАЛЬШЕ И ТОЧНЕЙ»

Метание различных предметов.

Толкание ядра.

### **Гимнастика 20ч.**

Упражнение на гимнастической стенке.

Упражнение на гимнастической стенке.

Кувырок вперед из положения сидя на пятках, стойка на голове с опорой на руки

Кувырок вперед из положения сидя на пятках, стойка на голове с опорой на руки.

Поворот направо и налево из положения «мост».

Поворот направо и налево из положения «мост».

Вис на время с различными положениями ног.

Простые комбинации на брусках.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева.

Передача нескольких предметов в кругу.

Обучение завязыванию каната петлей на бедре.

Соревнование в лазанье на скорость.

Подтягивание в висе на канате.

Лазанье в висе на руках по канату.

Упражнение на бревне высотой 100см.

Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.

Преодоление полосы препятствий.

Обще развивающие и  
корректирующие упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения на гимнастической скамейке.

### **Баскетбол 17ч.**

Понятие о тактике игры.

Практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении

Подвижная игра «ПОЙМАЙ МЯЧ».

Подвижная игра «ПОЙМАЙ МЯЧ».

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках.

Ведение мяча с изменением направлений с обводкой.

Ведение мяча с изменением направлений с обводкой.

Подвижная игра «ОЧКОВ НАБРАЛ БОЛЬШЕ ВСЕХ»

Броски мяча в корзину с различных положений.

Броски мяча в корзину с различных положений.

Броски мяча в корзину с различных положений.

Подвижная игра «САМЫЙ ТОЧНЫЙ»

Учебная игра.

## **VI. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

5 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

№ п п	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуч-ся
Раздел №1. Знания о физической культуре 1ч.			

1	1	Человек занимается физкультурой	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
		<b>Пионербол. 13ч</b>	
2	2	Ознакомление с правилами расстановка игроков на площадке	
3	3	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	
4	4	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	
5	5	Ловля мяча над головой.	
6	6	Подача двумя руками снизу.	
7	7	Подача двумя руками снизу.	
8	8	Розыгрыш мяча на три паса.	
9	9	Розыгрыш мяча на три паса.	
10	10	Подача мяча одной рукой снизу.	
11	11	Подача мяча одной рукой снизу.	
12	12	Учебная игра.	
13	13	Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика 19 ч</b>			
14	1	Обще развивающие и корригирующие упражнения с большими обручами.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р);
15	2	Сочетание разновидностей ходьбы.	
16	3	Ходьба па носках с высоким подниманием бедра .	
17	4	Ходьба с остановками для выполнения задания.	
18	5	Ходьба приставным шагом левым и правым боком положениями рук с предметами в правой и левой руке.	
19	6	Медленный бег в равномерном темпе.	
20	7	Бег 60м на скорость с высокого старта.	
21	8	Бег 60м на скорость с низкого старта.	
22	9	Бег с преодолением малых препятствий	
23	10	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	
24	11	Прыжки через скакалку произвольным	
			Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах

		способом продвигаясь вперед.	деятельности и быту (К.); адекватно
25	12	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.	соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, выполнять команды учителя (Р.);
26	13	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
27	14	Прыжок в высоту с укороченного разбега.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К);
28	15	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно
29	16	Метание малого мяча на дальность с трех шагов.	взаимодействовать с людьми (К); адекватно
30	17	Метание малого мяча в движущуюся цель.	соблюдать ритуалы школьного поведения (Р);
31	18	Толкание набивного мяча с места одной рукой	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному
32	19	Подвижная игра «МЯЧ СОСЕДУ».	плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р);
<b>Гимнастика 17ч</b>			
33	1	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
34	2	Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	
35	3	Вис согнувшись и прогнувшись.	
36	4	Вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе.	
37	5	Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	
38	6	Передача набивного мяча весом 2кг в колонне и шеренге.	
39	7	Передача набивного мяча весом 2кг в колонне и шеренге.	
40	8	Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического мата, козла.	
41	9	Эстафеты с передачей и переноской набивных мячей весом до 6кг на расстояние до 20м.	
42	10	Лазание по гимнастической стенке с изменением направления.	

43	11	Лазание по наклонной скамейке под углом 45 градусов .	
44	12	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.	
45	13	Перелезание через 2, 3 препятствия разной высоты до 1 м	
46	14	Лазание по канату произвольным способом.	
47	15	Лазание по канату в три приема.	
48	16	Равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол.	
49	17	Ходьба приставным шагом по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20, 30 см	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); вступать в контакт и работать в коллективе (К);

#### Баскетбол 19 ч

50	1	Правила игры в баскетбол.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); (П); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом
51	2	Передвижения с ударами мяча об пол.	
52	3	Передвижения с ударами мяча об пол.	
53	4	Ведение мяча на месте и в движении.	
54	5	Ведение мяча на месте и в движении.	
55	6	Остановка по сигналу.	
56	7	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	
57	8	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	

58	9	Подвижная игра «НЕ ДАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ».	предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
59	10	Подвижная игра «НЕ ДАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ».	
60	11	Ловля и передача мяча в движении.	
61	12	Ловля и передача мяча в движении.	
62	13	Повороты на месте после ловли мяча.	
63	14	Подвижная игра «ОХОТНИКИ И УТКИ»	
64	15	Броски по кольцу двумя руками.	
65	16	Броски по кольцу после ведения.	
66	17	Штрафной бросок.	
67	18	Штрафной бросок.	
68	19	Тактика игры.	

6 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п п	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуча-ся
		<b>Основы знаний 1ч</b>	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных
1	1	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	
		<b>Пионербол 15 ч</b>	
2	2	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	
3	3	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками	
4	4	Подвижная игра «МЯЧ СОСЕДУ»	
5		Подача, нижняя прямая.	
6	5	Подача, нижняя прямая.	
7	6	Подвижная игра «Мяч в воздухе»	
8	7	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	
9	8	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	

10	9	Учебная игра.	недочетов (Р);
11	10	Учебная игра.	
12	11	Учебная игра «МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ».	
13	12	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	
14	13	Стойки и перемещения волейболистов.	
15	14	Стойки и перемещения волейболистов.	
16	15	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками	
<b>Легкая атлетика- 17ч</b>			
17	1	Обще развивающие и корригирующие упражнения с большими обручами.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
18	2	Обще развивающие и корригирующие упражнения со скакалками.	
19	3	Обще развивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.	
20	4	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя	
21	5	Понятие о спортивной ходьбе.	
22	6	Ходьба с ускорением , по диагонали , кругом.	
23	7	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин	
24	8	Бег на 60м с низкого старта.	
25	9	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезке 30,50м с передачей эстафетной палочки.	
26	10	Бег с преодолением препятствий высотой 30, 40см	
27	11	Эстафетный бег 100м по кругу.	
28	12	Кросс 300, 500м	
29	13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
30	14	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
31	15	Метание малого мяча на дальность способом из за головы через плечо с 4, 6 шагов разбега.	

32	16	Метание мяча на дальность отскока от стены и пола.	
33	17	Толкание набивного мяча.	
<b>Гимнастика - 18ч</b>			
34	1	Упражнение на гимнастической стенке.	
35	2	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	
36	3	Два кувырка вперед и назад	
37	4	Шпагат с опорой на пол.	
38	5	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.	
39	6	Подвижная игра «РЫБАЛКА»	
40	7	Передача по кругу, в колонне, в шеренге, предметов весом до 4кг.	
41	8	Переноска 2, 3 набивных мячей общим весом до 6, 7кг на расстояние 8, 10 метров.	
42	9	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов	
43	10	Передвижения в висе на руках по гимнастической стенке	
44	11	Лазание по канату.	
45	12	Перелезание через последовательно расположенные препятствие различными способами.	
46	13	Равновесие на левой и правой ноге гимнастической скамейке.	
47	14	Ходьба по бревну с различными положениями и движениями и на рейке скамейки.	
48	15	Ходьба по бревну с набивным мячом в руках.	
49	16	Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении.	Л. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника .
50	17	Прыжки на одной ноге с	

		продвижением вперед в границе коридора на полу.	К. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать
51	18	Расхождение вдвоем при встрече способом перешагивание.	
<b>Баскетбол - 17ч</b>			
52	1	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми П.Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале. Р.Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
53	2	Основные правила игры.	
54	3	Остановка шагом.	
55	4	Передача двумя руками от груди с места и в движении.	
56	5	Подвижная игра «НЕДАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»	
57	6	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
58	7	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
59	8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	
60	9	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	
61	10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
62	11	Подвижная игра «МЯЧ ЛОВЦУ».	
63	12	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
64	13	Эстафеты с ведением мяча.	
65	14	Сочетание приемов бег, ловля мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди.	
66	15	Подвижная игра «БОРЬБА ЗА МЯЧ»	
67	16	Подвижная игра «МЯЧ в ЦЕНТРЕ».	
68	17	Учебная игра.	

**7 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

№ п п	№ уро ка	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуча-ся
----------	----------------	------------	--

		<b>Основы знаний 1ч.</b>	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
1	1	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.	
		<b>Волейбол 13ч</b>	
2	1	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.	
3	2	Подвижная игра «ПЕРЕБРОСИТЬ В КРУГ»	
4	3	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте.	
5	4	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте.	
6	5	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме после перемещения вперед.	
7	6	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме после перемещения вперед.	
8	7	Подвижная игра «СОХРАНИ СТОЙКУ»	
9	8	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте	
10	9	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте	
11	10	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения вперед в стороны.	
12	11	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения вперед в стороны.	
13	12	Игра «МЯЧ В ВОЗДУХЕ»	
14	13	Учебная игра в волейбол.	
<b>Легкая атлетика. 15ч</b>			
15	1	Продолжительная ходьба(20, 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины.	
16	2	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища.	
17	3	Бег с низкого старта, стартовый разбег.	
18	4	Старты из различных положений, бег с ускорением и на время 60м.	

19	5	Кроссовый бег на 500, 1000м.	Л. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника . К. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
20	6	Бег на 80м с преодолением 3, 4 препятствий.	
21	7	Встречные эстафеты	
22	8	Запрыгивание на препятствия высотой 60, 80см.	
23	9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
24	10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
25	11	Метание набивного мяча весом 2, 3кг двумя руками.	
26	12	Толкание набивного мяча весом 2, 3кг с места на дальность.	
27	13	Метание малого мяча в цель.	
28	14	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	
29	15	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	
<b>Гимнастика 15ч.</b>			
30	1	Упражнение на гимнастической стенке.	контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
31	2	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	
32	3	Стойка на руках переворот боком	
33	4	Передача набивного мяча над головой в колонне.	
34	5	Лазание по канату в два приема.	
35	6	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	
36	7	Подтягивание в висе на гимнастической стенке .	
37	8	Преодоление препятствий с перелезанием через них ,подлезанием.	
38	9	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	
39	10	Бег по коридору шириной 10, 15см.	
40	11	Бег по скамейке с различными	

		положениями рук и с мячом.	
41	12	Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.	
42	13	Простейшая комбинация упражнений на бревне.	
43	14	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину.	
44	15	Прыжок согнув ноги врозь через козла в ширину с поворотом.	
<b>Баскетбол 24ч</b>			
45	1	Основные правила игры в баскетбол	
46	2	Штрафные броски.	
47	3	Штрафные броски.	
48	4	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой после ведения мяча.	
49	5	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой после ведения мяча.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р);
50	6	Ловля мяча двумя руками в движении.	
51	7	Ловля мяча двумя руками в движении.	
52	8	Подвижная игра «МЯЧ КАПИТАНУ»	
53	9	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной от плеча.	
54	10	Передача мяча в парах и в тройках	
55	11	Передача мяча в парах и в тройках	
56	12	Подвижная игра «БОРЬБА ЗА МЯЧ»	
57	13	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	
58	14	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	
59	15	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	
60	16	Ведение мяча с изменением направления	
61	17	Ведение мяча с изменением направления	
62	18	Ловля мяча в движении, ведение мяча,	

		бросок мяча в корзину	
63	19	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок мяча в корзину.	
64	20	Остановка в два шага бросок мяча в корзину.	
65	21	Остановка в два шага бросок мяча в корзину.	
66	22	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	
67	23	Подвижная игра «БОРЬБА В КВАДРАТЕ».	
68	24	Подвижная игра «БОРЬБА В КВАДРАТЕ».	

**8 класс**  
**(2 часа в неделю, 68 часов в год)**

№ п п	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуч-ся
		<b>Основы знаний 1ч.</b>	
1	1	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.) (К);
<b>Волейбол 12ч.</b>			
2	1	Техника приема и передачи мяча и подачи.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом
3	2	Наказания при нарушениях правил игры	
4	3	Подвижная игра «ПАССОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»	
5	4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	
6	5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	
7	6	Подвижная игра «ЛОВКАЯ ПОДАЧА»	
8	7	Верхняя прямая передача в прыжке	
9	8	Верхняя прямая подача.	
10	9	Верхняя прямая подача.	
11	10	Прямой наподдающий удар через сетку (ознакомление)	
12	11	Блок (ознакомление).	
13	12	Эстафеты волейболистов.	
<b>Легкая атлетика - 20ч</b>			
14	1	Ходьба на скорость 20мин.	
15	2	Прохождение на скорость отрезков от 50, 100м.	

16	3	Ходьба группами наперегонки.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	
17	4	Ходьба по пересеченной местности до 1,5 2км.		
18	5	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.		
19	6	Бег в медленном темпе до 8, 12мин.		
20	7	Бег на 100м с различного старта.		
21	8	Бег с ускорением : бег на 60м---4 раза за урок , бег 100м---2 раза за урок.		
22	9	Кроссовый бег на 500---1000м по пересеченной местности.		
23	10	Эстафеты 4 по 100м.		
24	11	Бег 100м с преодолением 5 препятствий.		
25	12	Выпрыгивания и спрыгивание с препятствия высотой до 1м.		
26	13	Прыжок в длину способом «согнут ноги».		
27	14	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега .		
28	15	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».		
29	16	Метание в цель .		
30	17	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.		
31	18	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений .		
32	19	Толкание набивного мяча весом 2---3кг со скачка.		
33	20	Толкание набивного мяча весом 2---3кг со скачка.		
<b>Гимнастика - 19ч</b>				
34	1	Упражнение на гимнастической стенке.		
35	2	Кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами.		
36	3	Кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами.		
37	4	Поворот направо и налево из положения «мост».		
38	5	Поворот направо и налево из положения «мост».		
39	6	Передача набивного мяча в колонне между ног.		
40	7	Переноска нескольких снарядов по группам на время. Техника безопасности при переноске снарядов.		
41	8	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке		
				Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность

		вверх вниз и канату.	
42	9	Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату.	
43	10	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения.	
44	11	Вскок в упор присев на бревно с сохранением равновесия.	
45	12	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком.	
46	13	Полу шпагат с различными положениями рук.	
47	14	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей , обручей сохранения равновесия.	
48	15	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	
49	16	Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90гр.	
50	17	Преодоление полосы препятствий.	
51	8	Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат спуск по канату.	
52	19	Лазание по канату на заданную высоту.	
<b>Баскетбол - 16ч</b>			
53	1	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	
54	2	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	
55	3	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	
56	4	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	
57	5	Передача двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
58	6	Подвижная игра «МЯЧ КАПИТАНУ»	
59	7	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	
60	8	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	
61	9	Подвижная игра «КТО БОЛЬШЕ и точнее»	
62	10	Подбирание отскочившего мяча от щита.	
63	11	Подбирание отскочившего мяча от щита.	
64	12	Подвижная игра «ПОЙМАЙ МЯЧ»	
65	13	Бросок мяча одной рукой с близкого	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс). Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; с объективным мнением большинства в договариваться и изменять свое поведение в соответствии конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</li> </ul>



9 10	2	Подвижная игра «ЛОВКАЯ ПОДАЧА»	культурно историческому наследию родного края и страны (Л); вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.) (К); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач (К); использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач (К); принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач
11 12	2	Верхняя прямая подача.	
13 14	2	Верхняя прямая подача.	
15 16	2	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	
17 18	2	Блокирование мяча.	
<b>Легкая атлетика 30ч.</b>			
19 20	2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
21 22	2	Прохождение отрезков от 100 до 200м.	
23 24	2	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км	
25 26	2	Бег на скорость 100м	
27 28	2	Бег на скорость 100м	
29 30	2	Эстафетный бег с этапами до 100м.	
31 32	2	Совершенствование эстафетного бега 4 по 200м.	
33 34	2	Бег на средние дистанции 800м.	
35 36	2	Кросс мальчики 1000м, девушки 800м.	
37 38	2	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	
39 40	2	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	
41 42	2	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	
43 44	2	Подвижная игра «КТО ДАЛЬШЕ И ТОЧНЕЙ»	
45 46	2	Метание различных предметов.	
47 48	2	Толкание ядра.	
<b>Гимнастика 30ч.</b>			
49	1	Упражнение на гимнастической стенке.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л); ; вступать в

50	1	Кувырок вперед из положения сидя на пятках, стойка на голове с опорой на руки.	контакт и работать в коллективе (К); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
51	2	Поворот направо и налево из положения «мост».	
52			
53	2	Вис на время с различными положениями ног.	
54			
55	2	Простые комбинации на брусках.	
56			
57	2	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	
58			
59	2	Передача нескольких предметов в кругу.	
60			
61	2	Обучение завязыванию каната петлей на бедре.	
62			
63	2	Соревнование в лазанье на скорость.	
64			
65	2	Подтягивание в висе на канате.	
66			
67	2	Лазанье в висе на руках по канату.	
68			
69	2	Упражнение на бревне высотой 100см.	
70			
71	2	Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.	
72			
73	2	Преодоление полосы препятствий.	
74			
75	2	Обще развивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками.	
76			
77	2	Упражнения на гимнастической скамейке.	
78			
<b>Баскетбол 24ч.</b>			
79	2	Понятие о тактике игры.	<b>К.</b> Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс). Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности на уроке. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. <b>Р.</b> Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (выполнять команды учителя). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану
80			
81	2	Практическое судейство.	
82			
83	2	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	
84			
85	2	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	
86			
87	2	Подвижная игра «ПОЙМАЙ МЯЧ».	
88			
89	2	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	
90			
91	2	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в	
92			

		тройках.	и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
93 94	2	Ведение мяча с изменением направлений с обводкой.	
95 96	2	Подвижная игра «ОЧКОВ НАБРАЛ БОЛЬШЕ ВСЕХ»	
97 98	2	Броски мяча в корзину с различных положений.	
99 100	2	Подвижная игра «САМЫЙ ТОЧНЫЙ»	
101 102	2	Учебная игра.	

## **VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **Список используемой учебно-методической литературы:**

Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранны-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно -практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

