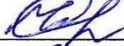


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление образования городского округа Верхняя Пышма  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 Голдусь Н. П.  
« 30 » 08 2021 г.

Утверждаю:

директор МАОУ «СОШ №16»

 Рудник Н. С.  
Приказ № 16 от 31.08 2021 г.



Рассмотрено на заседании

педсовета.

Протокол № 1  
от « 30 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
5-9 класс (АООП ООО)

г. Верхняя Пышма  
2021г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов ОВЗ разработана на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «СОШ №16»

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть соответствующего учебного плана. Программа рассчитана на 522 часа в соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ №16»:

- 5 класс ОВЗ – 105 часов (по 3 часа в неделю)
- 6 класс ОВЗ – 105 часов (по 3 часа в неделю)
- 7 класс ОВЗ – 105 часов (по 3 часа в неделю)
- 8 класс ОВЗ – 105 часов (по 3 часа в неделю)
- 9 класс ОВЗ – 102 часа (по 3 часа в неделю)

Срок реализации программы - 5 лет.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5-9 КЛАССАХ**

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Требования к знаниям и умениям учащихся.

#### **Учащиеся должны знать:**

- виды лыжного спорта, техники лыжных ходов; знание температурные нормы для занятий;
- особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастических комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5-9 класс

#### Физическая культура

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

#### *Теоретические сведения*

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **Гимнастика**

##### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### **Практический материал:**

#### Построения и перестроения.

#### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Прыжки.** Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

**Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Игры**

#### **Практический материал.**

#### *Коррекционные игры;*

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

№ Пп	Наименование раздела класс	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1	Гимнастика	21	18	20	14	24
2	Лёгкая атлетика	23	24	29	29	36
3	Лыжная подготовка	20	20	20	15	20
4	Спортивные игры	38	40	33	44	22
5	Резервные часы	3	3	3	3	0
6	Всего	105	105	105	105	102

**Тематическое планирование, 5 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15ч.)</b>		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
2	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
3	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
4	Представление о темпе скорости.	1
5	Спринтерский бег. Эстафеты.	1
6	Высокий старт.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.	1
9	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы. От груди, снизу в направлении броска с места.	1

10	Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	1
11	Основные части тела. Дыхательные упражнения. Игра.	1
12	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1
13	Страницы истории. Беговые упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	1
14	Бег с преодолением препятствий.	1
15	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня.	1
<b>Игры (9ч.)</b>		
16-17	Баскетбол. Игра.	2
18	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения.	1
19	Упражнение в расслаблении мышц. Баскетбол.	1
20	Режим дня. Игра «Баскетбол».	1
21	Баскетбол. Дыхательная гимнастика.	1
22	Комплекс упражнений на осанку, на плоскостопие. Игра.	1
23	Подвижные игры. Упражнения на расслабление мышц.	1
24	Научись управлять собой. Физическое воспитание.	1
<b>Гимнастика (21ч.)</b>		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Упражнения для разогревания.	1
27	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
28	Строевые упражнения из одной колонны по одному в колонну по четыре.	1
29	ОРУ: мальчики с набивными и большим мячом, гантелями (1-1,5) девочки: с обручами, палками, скакалками.	1
30	Висы: мальчики, согнувшись и прогнувшись, девочки смешанные висы.	1
31	Поднимание прямых ног в висе (мал), Подтягивание прямых ног в висе (дев).	1
32	Акробатические упражнения.	1
33	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
34-35	Акробатика. Лазанье по канату и перелезание.	2
36	Личная гигиена. Танцевальные упражнения.	1
37	Развитие двигательных способностей. Упражнение на осанку.	1
38	Танцевальные упражнения. Переноска груза и передача предметов.	1
39	Здоровье и ЗОЖ. Дыхательные упражнения.	1
40	Равновесие. Переноска грузов и передача предметов.	1
41	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения.	1
42	Закаливание. Режим труда и отдыха.	1
43	Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание.	1
44	Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивание.	1
45	Развитие двигательных способностей. Танцевальные упражнения.	1
<b>Игры (3ч.)</b>		
46-47	Спортивные игры. Пионербол	2
48	Первая помощь при травмах. Игра.	1

<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы.	1
51	Подъемы по склону. Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Подъем «полуелочкой».	1
53	Торможение «плугом».	1
54	Повороты переступанием.	1
55	Скользкий шаг. Игра.	1
56	Закаливание. Способы закаливания. Эстафеты.	1
57	Скользкий шаг без палок. Ступающий шаг.	1
58	Ступающий шаг. Спуск со склона.	1
59	Основные правила соревнований по лыжам. Игра.	1
60	Попеременный 2-х шажный ход.	1
61	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра.	1
62	Известные лыжники страны. Игра.	1
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Эстафета.	1
64	История развития лыжных гонок. Игра.	1
65	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
66	Слагаемые ЗОЖ. Закаливание. Игра.	1
67	Передвижение на лыжах на скорость 40-60м	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
<b>Игры (10ч.)</b>		
69	Спортивные игры. Баскетбол. Правила и организация игры.	1
70	Стойка игрока.	1
71	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
72	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
73	Повороты без мяча и с мячом.	1
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
75	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
76	Футбол. Терминология спортивной игры.	1
77	Футбол. Правила и организация игры.	1
78	Спортивная игра. «Футбол».	1
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>		
79	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
80	Развитие координационных способностей. Беговые упражнения.	1
81	Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями. Прыжки.	1
82	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжок в длину.	1
83	Бег. Преодоление препятствий.	1
84	Развитие силы. Полоса препятствий.	1
85	ЗОЖ. Закаливание. Эстафетный бег.	1
86	Развитие силы. Полоса препятствий.	1

<b>Игры (16ч.)</b>		
87	Первая помощь при травмах. Игра-баскетбол.	1
88	Баскетбол. Передвижения без мяча. Игра учебная.	1
89	Развитие двигательных способностей. Баскетбол.	1
90	Баскетбол ловля и передача мяча. Бросок мяча с места.	1
91	Ловля и передача мяча в движении.	1
92	Бросок мяча с места. Перемещение.	1
93	Упражнение на расслабление мышц.	1
94	ЗОЖ. Закаливание.	1
95	Подвижные игры. Эстафеты.	1
96-97	Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	2
98-99	Пионербол с элементами волейбола.	2
100	Двухсторонняя спортивная игра «Пионербол».	1
101	Правила поведения на водоемах в летнее время.	1
102	Туристические походы. Игра «Лапта»	1
103-105	Резервные часы	3

### Тематическое планирование, 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика (15ч.)</b>		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
3	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
4	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1
5	Спринтерский бег.	1
6	Высокий старт.	1
7	Прыжки в длину с места.	1
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди снизу из положения стоя.	1
11	Низкий старт. Финиширование.	1
12	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
13	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки.	1
14	Бег. Прыжки.	1
15	Прыжковые упражнения. Челночный бег.	1
<b>Игры (12ч.)</b>		
16	Техника безопасности на занятиях спортивные игры.	1
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди.	1
18	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной	1



	вперед.	
19	Стойки игрока.	1
20	Остановка двумя шагами и прыжками.	1
21	Повороты без мяча и с мячом.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления противника.	1
23	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
24	ОРУ на осанку. Игра.	1
25	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
26	Волейбол. Подача мяча, нижняя прямая.	1
27	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
<b>Гимнастика (18ч.)</b>		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
30	Развитие силовых способностей и гибкости.	1
31	Страховка и помощь во время занятий.	1
32	Упражнения для разогревания.	1
33	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
34	Строевые упражнения.	1
35	Размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	1
36	Общеразвивающие упражнения.	1
37	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1
38	Равновесие. Упражнение на осанку.	1
39	Особенности урочных и внеурочных занятий. Игра.	1
40-41	Танцевальные упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	2
42	Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке.	1
43	Опорный прыжок. Упражнение на осанку.	1
44	Развитие двигательных способностей. Игра «Лапта».	1
45	Лазание по канату в два приема.	1
<b>Игры (3ч.)</b>		
46	Спортивные игры. Подача мяча. Волейбол. Правила игры.	1
47	Подача мяча. Игра «Мяч в воздухе».	1
48	Первая помощь при травмах. Подача мяча. Игра.	1
<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.	1
51	Техника лыжных ходов.	1
52	Одновременный бесшажный и двухшажный ходы.	1
53	Подъем «елочкой»	1
54	Торможение и поворот упором.	1
55	Прохождение дистанции 1 км.	1
56	Игры «Остановка рывком», «Сгорки на горку».	1
57-58	Спуски со склонов. Подъемы.	2
59	Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра.	1

60	Олимпийские лыжники. Спуски со склонов.	1
61-62	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
63	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
64	Слагаемые здорового образа жизни. Способы закаливания.	1
65-66	Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость.	2
67-68	Торможение. Бег на скорость 2 км.	2
<b>Игры (9ч.)</b>		
69	Спортивные игры. Развитие двигательных способностей.	1
70-71	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча.	2
72	Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча. Игра.	1
73	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками.	1
74	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1
75	Развитие двигательных способностей игра.	1
76	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1
77	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры.	1
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>		
78	ТБ на уроках легкая атлетика. Беговые упражнения.	1
79	Кроссовый бег. Бег 60м.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81-82	Спортивная ходьба. Эстафетный бег.	2
83	Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья.	1
84	Прыжки. Метание.	1
85	Метание теннисного мяча горизонтальную цель.	1
86	Развитие силы. Баскетбол. Полоса препятствий. Игра.	1
<b>Игры (16ч.)</b>		
87	Баскетбол. Ловля мяча. Игра.	1
88	Баскетбол. Ведение мяча и ловля.	1
89	Баскетбол. Защита и нападение.	1
90	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
91	Волейбол. Низкая прямая подача.	1
92	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	1
93	Развитие двигательных способностей. Игра	1
94-95	Волейбол. Стойки и перемещение по площадке.	2
96	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
97-98	Эстафетный бег. Метание мяча.	2
99	Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание. Игра.	1
100-101	Прыжки, метание мяча. Ходьба, кроссовый бег.	2
102	Туристический поход. Игра.	1
103-105	Резервные часы	3

**Тематическое планирование, 7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика (15ч.)</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40м.	1
3	Бег с ускорением от 70до 80 м	1
4	Скоростной бег до 70 м.	1
5	Бег на результат 60м.	1
6	Прыжки в длину с места.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
9	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места.	1
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1на1м).	1
11	Метание мяча весом 150 г на дальность.	1
12	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.	1
13	Низкий старт. Финиширование.	1
14	Спринтерский бег. Ходьба с изменением направления.	1
15	Челночный бег. Прыжки.	1
<b>Игры (9ч.)</b>		
16	Штрафные броски. Передачи мяча.	1
17	Баскетбол. Штрафные броски.	1
18	Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Режим дня.	1
19-20	Баскетбол. Ведение мяча с изменением.	2
21	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1
22-23	Передача мяча в парах и тройках. Остановка.	2
24	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1
<b>Гимнастика (20ч.)</b>		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Строевые упражнения. Упражнение на осанку.	1
27	Страховка и помощь во время занятий.	1
28	Выполнение команд. «Пол-оборота, направо», «Пол-оборота, Налево».	1
29	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами (мальчики). С обручами (девочки).	1
30	Акробатические упражнения, (мал) кувырок вперед в стойку на лопатках, (дев) кувырок назад в полушпагат.	1
31	Акробатика. Танцевальные упражнения.	1
32	Упражнения на осанку. Акробатика.	1
33	Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке.	1
34	Влияние вредных привычек на здоровье.	1
35	Опорный прыжок. Упражнение на гимнастической стенке.	1
36	Особенности урочных и внеурочных мероприятий.	1

37	Упражнение в равновесии. Упражнение на осанку.	1
38	Упражнение на осанку. Лазание по канату.	1
39	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1
40	Влияние вредных привычек на здоровье. Игра.	1
41	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
42	Опорный прыжок через козла (согнув ноги) мальчики.	1
43	Опорный прыжок через козла (ноги врозь) девочки.	1
44	Упражнение на равновесие. Танцевальные упражнения	1
<b>Игры (4ч.)</b>		
45-46	Волейбол. Передача мяча. Прием мяча.	2
47	Волейбол. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
48	Двигательный режим. Передача мяча. Игра.	1
<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	1
50	Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант).	1
51	Подъем в гору скользящим шагом.	1
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
53	Повороты на месте.	1
54	Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Спуски и подъемы со склонов.	1
58	Обмороживание. Предупреждение переохлаждения.	1
59-60	Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе.	2
61	Влияние ходьбы на здоровье человека.	1
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
63	Слагаемые здорового образа жизни. Игра.	1
64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
65	Преодоление на лыжах 2 км. Эстафеты.	1
66	Преодоление на лыжах 3 км. Эстафеты.	1
67	Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра.	1
68	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
<b>Игры (10ч.)</b>		
69	Слагаемые здорового образа жизни.	1
70	Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча.	1
71	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча.	1
72	Двухсторонняя игра волейбол.	1
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
74	Первая помощь при травмах. Игра «Мяч в воздухе».	1
75-77	Спортивные игры. Правила игры.	3
78	Волейбол. Верхняя передача мяча.	1
<b>Легкая атлетика (6ч.)</b>		
79	Техника безопасности на уроках легкая атлетика.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81-82	Кроссовый бег. Бег 60м. Эстафетный бег.	2
83	Ходьба спортивная. Эстафетный бег	1

84	Прыжки в длину, высоту. Длительный бег.	1
<b>Игры (10ч.)</b>		
85	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Игра.	1
86	Метание мяча. Прыжки.	1
87	Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча, ловля.	1
88	Первая помощь при травмах. Игра.	1
89-90	Волейбол. Передача мяча. Поддача мяча.	2
91	Первая помощь при травмах.	1
92-93	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	2
94	Профилактика заболеваний укрепление здоровья. Игра.	1
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>		
95	Бег. Преодоление препятствий. Метание мяча.	1
96	Бег 100м. Кроссовый бег.	1
97	Туристический поход. Беговые упражнения.	1
98	Прыжок в длину с места. Бег 60м.	1
99	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	1
100	Прыжки в длину с разбега.	1
101	Полоса препятствий. Метание гранаты 500г.	1
102	Полоса препятствий метание мяча.	1
103-105	Резервные часы	3

### Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика (18ч.)</b>		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
3	Спринтерский бег	1
4	Прыжки в длину с места.	1
5	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов.	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Бросок набивного мяча (девушки 2кг), (юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
8	Бросок набивного мяча с двух шагов, с трех шагов.	1
9	Низкий старт. Финиширование	1
10	Кроссовый бег. Преодоление препятствий.	1
11	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1
12	Современное олимпийское и физкультурно-оздоровительное движение. Игра «Лапта».	1
13	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1

14	Челночный бег. Кроссовый бег.	1
15	Особенности урочных и внеурочных занятий. Физкультурных упражнений. Игра.	1
16	Эстафетный бег. Метание мяча.	1
17	Метание мяча. Бег на скорость.	1
18	Эстафетный бег. Метание мяча.	1
<b>Игры (6ч.)</b>		
19	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
20	Баскетбол. Терминология спортивной игры.	1
21	Позиционное нападение и личная защита.	1
22	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
23	Футбол. Теоретические сведения.	1
24	Футбол. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика (14ч.)</b>		
25	Техника на занятиях гимнастикой.	1
26	Основы выполнений гимнастических упражнений.	1
27	Выполнение команд. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.	1
28	ОРУ девочки с обручами и большим мячом, палками, скакалками.	1
29	ОРУ мальчики с набивным и большим мячом, гантелями.	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Висы и упоры.	1
32	Поднимание ног в висе.	1
33	Лазанье по канату в два приема.	1
34	Кувырок вперед стойка на лопатках.	1
35	Кувырок назад и кувырок в стойку ноги врозь.	1
36	Мост из положения лежа на спине.	1
37	Опорные прыжки.	1
38	Прыжок, согнув ноги (мальчики). Ноги врозь(девочки).	1
<b>Игры (10ч.)</b>		
39	Современные оздоровительные системы игра.	1
40	Волейбол. История волейбола.	1
41	Технические приемы.	1
42	Совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов, и стоек.	1
43	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1
44	Самостоятельные занятия.	1
45	Упражнение по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости.	1
46	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол.	1
47	Подвижные игры баскетбол, футбол, волейбол.	1
48	Правила самоконтроля.	1
<b>Лыжная подготовка (15ч.)</b>		

49	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	1
50	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1
51	Коньковый ход.	1
52	Торможение и поворот «плугом».	1
53	Прохождение дистанции 2 км.	1
54	Одновременный двухшажный ход. Спуски со склона.	1
55	Обморожение. Предупреждение переохлаждения. Игра.	1
56	Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе лыжной подготовки.	1
57	Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения).	1
58	Прохождение дистанции 3 км.	1
59-60	Подъем на склон. Передвижение в медленном темпе.	2
61	Организаторские умения. Подсчет результатов.	1
62	Самостоятельные занятия.	1
63	Правила самоконтроля и гигиены.	1
<b>Игры (15ч.)</b>		
64	Баскетбол. Ведение, бросок мяча. Передача мяча.	1
65	Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.	1
66	Передача мяча при встречном движении.	1
67	Передача одной рукой от плеча.	1
68	Ведение мяча с изменением направления.	1
69	Ведение мяча и обводка препятствий.	1
70	Бег с изменением направления и скорости.	1
71	Броски мяча в корзину.	1
72	Штрафной бросок.	1
73	Вырывание и выбивание мяча.	1
74	Влияние вредных привычек на здоровье человека. Игра.	1
75	Баскетбол. Броски мяча. Учебная игра.	1
76	Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. Игра.	1
77	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
78	Значение занятий физическими упражнениями. Игра.	1
<b>Легкая атлетика (11ч.)</b>		
79	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	1
80	Развитие координационных способностей.	1
81	Спринтерский бег. Ходьба.	1
82	Челночный бег 3x10м.	1
83	Метание малого мяча на дальность в цель.	1
84	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
85	Прыжки в высоту. Бег 30м.	1
86	Прыжок в длину. Бег 60м.	1
87	Развитие координационных способностей. Игра.	1
88	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1
89	Строевые и беговые упражнения.	1
<b>Игры (13ч.)</b>		
90	Двигательный режим. Игра.	1

91	Волейбол. Техника приема и передача мяча.	1
92	Подачи мяча. Верхняя прямая подача.	1
93	Техника приема и передачи мяча.	1
94-95	Волейбол. Прием мяча. Нападающий удар.	2
96	Первая помощь при травмах. Учебная игра.	1
97	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
98	Основные приемы игры.	1
99	Передача мяча в движении.	1
100	Кроссовый бег.	1
101	Преодоление препятствий (барьеры).	1
102	Техника безопасности при организации туристических походов.	1
103-105	Резервные часы	3

### Тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Легкая атлетика (24ч.)</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Перестроения.	1
2	Низкий старт. Финиширование.	1
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
4	Спринтерский бег.	1
5	Низкий старт от 30 до 40м.	1
6	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1
7	Скоростной бег до 60м.	1
8	Бег на результат 60м.	1
9	Низкий старт до 30м.	1
10	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1
11	Скоростной бег до 70 м.	1
12	Бег на результат 100м.	1
13	Прыжки в длину с мета.	1
14	Прыжок в высоту способом «Ножницы».	1
15	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
16	Метание теннисного мяча в весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
17	Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность.	1
18	Бросок набивного мяча (девушки 2кг, юноши 3кг) двумя руками из	1
	различных исходных положений с места.	
19	Развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке,	1



	метания в цель и на дальность из разных и.п.	
20	Старты из различных исходных положений.	1
21	Развитие координационных способностей.	1
22	Варианты челночного бега.	1
23	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
24	Бег с преодолением препятствий.	1
<b>Гимнастика (24ч.)</b>		
25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
26	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
27	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
28	Строевые упражнения.	1
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения.	1
30	Общеразвивающие упражнения.	1
31	Висы и упоры.	1
32	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание прямых ног в висе. (мал).	1
33	Смешанные висы, подтягивание из виса лежа (дев).	1
34	Акробатические упражнения.	1
35	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мал).	1
36	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
37	Развитие координационных способностей.	1
38	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнение на перекладине, бревне.	1
39	Развитие силовой выносливости.	1
40	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
41	Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	1
42	Упражнения с предметами.	1
43	Организаторские умения. Помощь, страховка.	1
44	Демонстрация упражнения.	1
45	Самостоятельные занятия. Упражнение по развитию силовых, Координационных способностей и гибкости.	1
46	Выполнение обязанностей командира отделения.	1
47	Правила самоконтроля.	1
48	Способы регулирования физической нагрузки.	1
<b>Лыжная подготовка (20ч.)</b>		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
51	Техника лыжных ходов.	1
52	Попеременный четырехшажный ход.	1
53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54	Коньковый ход.	1
55	Прохождение дистанции до 2км.	1
56	Одновременный 2-х шажный ход.	1

57	Спуски со склона. Попеременный 2-х шажный ход.	1
58	Повороты на мете. Попеременный 2-х шажный ход.	1
59	Закаливающие процедуры. Помощь при обморожении.	1
60	Передвижение на лыжах до 3-х км. Обучение правильному обгону.	1
61	Слагаемые здорового образа жизни.	1
62	Организаторские умения.	1
63	Подсчет результатов. Подача команд.	1
64	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря.	1
65	Самостоятельные занятия.	1
66	Упражнение на развитие скоростно –силовых способностей, выносливости.	1
67	Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты).	1
68	Правила самоконтроля и гигиены	1
<b>Игры (10ч.)</b>		
69	Спортивные игры. Футбол.	1
70	История футбола. Правила техники безопасности.	1
71	Стойки. Перемещения.	1
72	Остановки двумя шагами, прыжком.	1
73	Комбинации из освоенных элементов.	1
74	Учебная игра.	1
75	Баскетбол.	1
76	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Баскетбол.	1
<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>		
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
80	Спринтерский бег.	1
81	Спринтерский бег. Ходьба.	1
82	Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность.	1
83	Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность.	1
84	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1
85	Прыжки в длину с места.	1
86	Прыжки в длину с разбега.	1
87	Бег 60м (зачет)	1
88	Бег в медленном темпе.	1
89	Финиширование в беге на короткие дистанции.	1
90	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.	1
<b>Игры (12ч.)</b>		
91	Спортивные игры. Волейбол.	1
92	История волейбола.	1
93	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м.	1
94	Комбинации из освоенных элементов прием, передача, удар.	1

95	Техника перемещения и владение мячом.	1
96	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1
97	Закрепление техники перемещения и владения мячом.	1
98	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1
99	Прием мяча снизу после перемещения вперед. Тоже через сетку.	1
100	Двухсторонняя учебная игра.	1
101	Учебная игра. Волейбол.	1
102	Правила поведения в летнее время на водоемах.	1