

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Петровская средняя общеобразовательная школа  
имени Петра Алексеевича Захарова»**

**Приложение к АООП с УО, утвержденной  
директором МБОУ «Петровская СОШ им. П. А. Захарова»  
Приказ № 175 от «30» августа 2023 года**

**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
(предметная область «Физическая культура»)  
для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(I вариант)**

Составитель программы:  
учитель  
Фролкова Наталья Сергеевна

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	4
3. Место учебного предмета в учебном плане	5
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	5
5. Содержание учебного предмета	9
6. Тематическое планирование учебного предмета	13
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	49

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 5-9-х классов (вариант I). Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) МБОУ "Петровская СОШ им. П.А.Захарова";
- Учебный план МБОУ "Петровская СОШ им. П.А.Захарова".

**Цель** программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных возможностей, социальная адаптация.

**Основные задачи** программы:

- воспитывать интерес к физической культуре и спорту;
- овладевать основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- развивать и совершенствовать волевую сферу;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности;
- содействовать военно-патриотической подготовке.

### **Методы обучения:**

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации;
- методов контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
- методов исследования (наблюдение, лабораторные работы, опыты)

### **Технологии обучения:**

- игровые, здоровьесберегающие;
- информационно-коммуникационные;
- проблемно-поисковые;
- личностно- ориентированные;
- технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

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

Роль учебного предмета направлена на коррекцию психических процессов, выполняет общеразвивающую функцию, включает (для основной группы обучающихся) элементы спортивной подготовки. Структура занятий предусматривает сочетание разных видов деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- 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 со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### ***Характеристика обучающихся***

Обучающиеся с легкой умственной отсталостью характеризуются замедленным наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляют собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личную сферу, что дает основание для оптимистического прогноза.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, и их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

У обучающихся познавательные процессы недостаточно сформированы. Мышление заторможено, память механическая кратковременная, отвлекаются на посторонние предметы и звуки, быстро утомляются. Определяется низкий уровень развития способностей вербального и интуитивно — практического мышления.

Имеют место нарушения общей и мелкой моторике, что сказывается в обращении с бытовыми предметами. Наблюдается выраженная двигательная неловкость, неуклюжая манера держаться. Уровень социально — бытовых знаний и представлений об окружающем мире низкий. Словарный запас беден. Речевой контакт затруднен. Дети теряются в незнакомой им жизненной ситуации, исправить это позволяют сюжетно — ролевые игры (в автобусе, в библиотеке, в магазине, в гостях). Занятия помогают детям с ограниченными возможностями здоровья становиться более адаптированными к жизни, открытыми к общению, способными к созданию полноценной семьи.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9х классах в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часов в каждом классе в год, т.е. 2 часа в неделю, продолжительность учебного года составляет 34 недели.

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

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 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

насуточно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **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, лежа, 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 подсчета 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.

### **Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося**

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: построение в колонну по одному, равнение в затылок, ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки, прыжки, бег 30, 200, 400м.

#### **Критерии и нормы оценки знаний, умений и владений обучающихся:**

##### ***Критерии оценки при опросе:***

«5» ставится, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, может с помощью учителя или самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки.

«4» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: допускает неточности, оговорки и может их исправить самостоятельно, или при небольшой помощи учителя. Если обучающийся в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена отметка «5».

«3» ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает сущность рассматриваемых понятий, но при ответе: обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; испытывает затруднения в определении основных понятий, определений, правил; отвечает неполно на вопросы учителя, недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение, нуждается в



постоянной помощи учителя; не может применить знания в новой ситуации и связать с ранее изученным материалом.

«2» ставится в том случае, если обучающийся: не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов; не умеет использовать средства наглядности; при ответе допускает ошибки, которые не может исправить даже при помощи учителя; допустил больше ошибок, чем необходимо для оценки 3.

«1» обучающимся не ставится.

***При выполнении практических заданий:***

Оценка «5» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя в полном объеме или выполнил работу в объеме, который соответствует учёту психофизических особенностей обучающегося; допустил 1-3 недочета или 1-2 ошибку, с учётом специфических ошибок для данной группы обучающихся.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: правильно выполнил большую часть работы (свыше 50 %); допустил 2-3 ошибки.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя правильно (30%-50%); выполнил ½ всей работы правильно с использованием необходимой помощи.

Оценка «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере.

Оценка «1» обучающимся не ставится.

Примечание: при спорной оценке решение принимается в пользу обучающегося.

В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений лишь отдельные обучающиеся способны усвоить программный материал качественно, в полном объеме. Остальные обучающиеся могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть знаний и умений. Поэтому нормы оценок обучающихся носят условный характер. В этом вопросе требуется разумный компромисс между понятиями «оценка знаний» и «возможности ребёнка».

## **5. Содержание учебного предмета**

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

### ***Раздел 1. «Знания о физической культуре»***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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

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.

## ***Раздел 2. «Гимнастика»***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

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 обще-развивающие 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. опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

## ***Раздел 3. «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 мышечносухожильного 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.

#### ***Раздел 4. «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.

#### ***Раздел 5. «Подвижные игры»***

*Практический материал.*

Коррекционные игры;

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

#### ***Раздел 6. «Спортивные игры»***

##### **Баскетбол**

*Теоретические сведения.* Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал.*

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места. 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. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### Футбол

*Теоретические сведения.* Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в футбол.

*Практический материал.*

Передвижение по площадке в стойке футболиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения мячом. Прием и передача мяча. Отбивание мяча ногой. Учебные игры на основе футбола. Игры (эстафеты) с мячом.

**6. Тематическое планирование учебного предмета  
5 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел, кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Оборудование, инвентарь ДОБРОШКОЛА</b>
1.	<b>Л/атлетика(12 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. Повороты, построения и перестроение ОРУ.	Основы знаний о значении физкультуры. Понятия строя, шеренги, колонны, дистанции.	
2.		Строевые упражнения. Ходьба по залу с заданиями. ОРУ.	Развитие координаций движений, внимания.	Гимнастическая скамейка
3.		Сдача контрольных тестов.	Динамометрия, прыжок в длину с места, пресс за 3 сек.	
4.		Сдача контрольных тестов.	Бег 30м, м-подтягивание, д-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Гимнастические коврики
5.		Сдача контрольных тестов.	Челночный бег 3х10, метание т/мяча на дальность.	
6.		Медленный бег в равномерном темпе до 5мин. ОРУ. Низкий старт.	Развитие общей выносливости, скорости.	
7.		ОРУ. Бег с преодолением малых препятствий. Кросс 500м.	Развитие скоростной выносливости, координации движений.	Гимнастические скамейки, гимнастические дуги
8.		ОРУ. Метание т/мяча на дальность с места 10м., с 3	Развитие расчётливости и глазомера,	

		шагов. Игра «Меткие метания».	координационных способностей.	
9.		ОРУ. Метание т/мяча в пол на высоту отскока и в движущуюся цель.	Развитие силы, расчётливости, меткости.	
10.		ОРУ. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Индивидуальный подбор места отталкивания.	Развитие координационных способностей, расчётливости, ловкости.	
11.		ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Движение руки ног, приземление.	Развитие координационных способностей, расчётливости, ловкости.	
12.		ОРУ. Л/А эстафеты с предметами.	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых и волевых качеств, ловкости.	Гимнастические скакалки, гимнастические обручи, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки
13.	<b>Подвижные, спортивные игры (4 часа)</b>	Пионербол. Правила игры, действия игроков, Технические приёмы.		Волейбольные мячи
14.		Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах, ловля мяча. Игра «Мяч в воздухе».		Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
15.		Подача мяча, нижняя прямая. Игра «Вот так подача».		Баскетбольные мячи

16.		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра.		Баскетбольные мячи
17.	<b>Гимнастика (10 часов)</b>	Инструктаж по т/б. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы на месте. Повороты на месте, упражнения на дыхание.	Развитие координаций движений, внимания.	Гимнастические палки, гимнастические скамейки
18.		Перестроение из одной шеренги в две и наоборот, повороты на месте.	Развитие координации движений, внимания, гибкости.	Гимнастические скамейки, гимнастические скакалки
19.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Упражнения для осанки.	Развитие координации движений, внимания, гибкости.	Гимнастические палки, скакалки, скамейки
20.		Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Не дай обручу упасть».	Развитие координации движений, внимания, ловкости, реакции.	Гимнастические обручи, скамейки
21.	Комплекс ОРУ с г/палками. Игра «Не урони палку».	Развитие координации движений, внимания, ловкости, реакции.	Гимнастические палки	
22.	Ходьба по г/скамейке с предметами и без предметов, расхождение при встрече. Игра «Переправа».	Развитие координации движений, внимания, ловкости.	Гимнастические скамейки, гимнастические обручи	

23.		Лазание по г/стенке различными способами и с переходом на наклонную г/скамейку.	Развитие координации движений, внимания, ловкости.	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки
24.		Переноска набивных мячей в разных темпах. Игра «Соблюдай равновесие».	Развитие координации движений, внимания, ловкости, равновесия.	Медбол
25.		Лазание по г/скамейке под углом до 45 градусов. Эстафеты.	Развитие координации движений, внимания, ловкости, равновесия.	Гимнастические скамейки
26.		Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Игра «Прыжки с двумя скакалками».	Развитие координации движений, внимания, ловкости.	Гимнастические скакалки
27	<b>Спортивные игры (6 часов)</b>	Баскетбол. Инструктаж по т/б. Правила игры и основные технические приёмы.		Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные
28.		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Игра «Борец за мяч»		Баскетбольные мячи
29.		Передача мяча в стену и ловля из различных положений. Игра «Мяч в центре».		Баскетбольные мячи
30.		Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении с отскоком об пол и без		Баскетбольные мячи



		отскока. Игра «Преследование с мячом».		
31.		Передача мяча и броски в корзину одной рукой от плеча. Игра «Полёт мяча».		Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные
32.		Подготовка и сдача на оценку ведение мяча. Игра «Перестрелка»		Баскетбольные мячи
33.	<b>Лыжная подготовка (30 часов)</b>	Инструктаж по т/б. История лыжного спорта. Способы передвижения. Транспортировка и подготовка лыжного инвентаря.	Теоретические знания.	
34.		Смазка лыж, подготовка дистанции. Повороты на месте переступанием.	Развитие координаций движений, внимания, равновесия.	
35.		Попеременный двушажный ход без палок. Одноопорное скольжение.	Развитие координационных способностей, равновесия, силы, выносливости.	
36.		Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Правильная постановка палок и одноопорное скольжение.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.	
37.		Совершенствование техники попеременного двушажного хода с	Развитие координационных способностей силы, выносливости,	

		палками.	равновесия.	
38.		Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км в слабом темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.	
39.		Одновременный одношажный ход. Одновременное отталкивание руками и ногами.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.	
40.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода в слабом темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости.	
41.		Совершенствование техники попеременного двушажного и одновременного одношажного хода в слабом темпе (1 км).	Развитие координационных способностей силы, выносливости.	
42.		Совершенствование техники попеременного двушажного и одновременного одношажного хода в среднем темпе на дистанции 1.5 км.	Развитие координационных способностей силы, выносливости.	
43.		Торможение «плугом» и «полуплугом».	Развитие координационных способностей.	

44.		Совершенствование торможения «плугом» и «полуплугом».	Развитие координационных способностей.	
45.		Пологий спуск. Прохождение поворотов переступанием. Игра «Спуск втроём».	Развитие координационных способностей, внимания.	
46.		Совершенствование прохождения пологого спуска переступанием. Вход в поворот и выход из поворота.	Развитие координационных способностей, внимания.	
47.		Прохождение дистанции 1.5км попеременным и одновременными ходами с прохождением поворотов.	Развитие координационных способностей силы, выносливости.	
48.		Совершенствование техники разученных ходов поворотов на дистанции 2км в среднем темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия, скорости и силы.	
49.		Бесшажный ход. Техника одновременного отталкивания руками и ногами.	Развитие координационных способностей равновесия, силы.	
50.		Совершенствование техники бесшажного хода.	Развитие координационных способностей,	

			силы и равновесия.	
51.		Прохождение дистанции 2км разученными способами в среднем темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости равновесия.	
52.		Лыжные соревнования.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, скорости и силы.	
53.		Игры с закреплением разученных ходов.	Развитие координационных способностей.	
54.	<b>Гимнастика(6 часов)</b>	Кувырок вперёд в упор сидя.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.	Гимнастические маты и коврики
55.		Совершенствование кувырка вперёд ,комбинация из кувырков.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.	Гимнастические маты и коврики
56.		Стойка на лопатках с помощью и самостоятельно. Игра «Ловчее и быстрее».	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.	Гимнастические маты и коврики
57.		Стойка на лопатках с помощью и самостоятельно. «Мостик» из положения лёжа с помощью. Игра «Каракатица».	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.	Гимнастические маты и коврики

58.		«Мостик» с выходом в стороны. Стойка на голове с помощью.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.	Гимнастические маты и коврики
59.		Зачётный урок. Кувырок вперёд. Игра «Кувырки»	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.	Гимнастические маты и коврики
60.	<b>Спортивные игры (3 часа)</b>	Пионербол. Подача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.		Волейбольные мячи
61.		Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Учебная игра.		Волейбольные мячи
62.		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.		Волейбольные мячи
63.	<b>Л/атлетика (6 часов) кроссовая подготовка</b>	Инструктаж по т/б. Правильная постановка ступни, работа рук и ног при беге. Дыхание.	Развитие координационных способностей, общей выносливости.	
64.		Техника кроссового бега в равномерном темпе по равнине. Положение туловища. Бег по равнине с ускорениями 30-40 м.	общей выносливости Развитие координационных способностей.	
65.		Совершенствование техники кроссового бега в подъём. Кросс 500-800 м в слабом темпе.	Развитие координационных способностей, скоростной выносливости.	
66.		Кросс д.-800м, м.-1000 м.	Развитие координационных способностей,	

			скоростной выносливости.	
67.		Сдача контрольных тестов.	Динамометрия, прыжок в длину с места, пресс за 30 сек. Бег 30м, м-подтягивание, д-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
68.		Сдача контрольных тестов.	Челночный бег 3х10, метание т/мяча на дальность.	

### 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Оборудование, инвентарь ДОБРОШКОЛА
1	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.	
2	Метание мяча на дальность	1	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств	
3	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете	
4	Бег 30м Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
5	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости	

6	Прыжки в длину с места Прыжки на скакалке	1	Развитие скоростносиловых качеств Выполнять упражнения со скакалкой.	Гимнастические скакалки
7	Эстафета с предметами	1	Выполнять упражнения. Принимать участие в эстафете	Гимнастические обручи, баскетбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки
8	Челночный бег 3*10		Бег 3 раза по 10м	
9	Отжимание Пресс 30с	1	Сгибание разгибание рук из упора лежа Сгибание, разгибание туловища из положения сидя	Гимнастические маты и коврики
10	Метание мяча в цель	1	Попадание теннисным мячом в цель	Щит баскетбольный
11	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол»	Волейбольные мячи
12	Метание теннисного мяча в цель Прыжки на скакалке	1	Метать теннисный мяча в цель Выполнять упражнения для развития ловкости и чувства ритма	Гимнастические скакалки
13	Футбол по упрощенным правилам Передача мяча в парах	1	Принимать участие в игре Передавать мяч друг другу	Футбольные мячи, гимнастические скамейки
14	Упражнения с гимнастическими обручами и палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами, палками.	Гимнастические палки, гимнастические обручи
15	Зачет прыжки на скакалке Зачет челночный бег 3*10	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.	Гимнастические скакалки

16	Разновидность ходьбы и бега	1	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной	Гимнастическая скамейка
17	Прыжки в длину	1	Прыгать в длину с места	
18	Разновидности бега	1	Бег трусцой, вперед спиной	
19	Прыжки в длину с разбега	1	Прыгать с разбега кто дальше, для развития скоростносиловых качеств	
20	Упражнения с предметами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палкам и обручами	Гимнастические палки, гимнастические обручи
21	Упражнения гимнастическими палками, обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палкам и обручами	Гимнастические палки, гимнастические обручи
22	Подвижная игра «Мяч капитану»	1	Принимать участие в игре с мячом на быстроту реакции и координацию	Волейбольные мячи
23	Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.	Футбольный мяч, гимнастические скамейки
24	Упражнения гимнастической скамейкой,	1	Выполнение упражнений, прыжки через скамейку на одной двух ногах, ходьба по скамейке	Гимнастическая скамейка
25	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре	Волейбольные мячи
26	Упражнения набивными мячами, шведской стенкой	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.	Медбол
27	Упражнения со	1	Выполнять упражнения. Прыжки на	Гимнастические скаклки,



		скакалкой и мячом		скакалке, передача мяча	баскетбольные мячи
28		Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре	Волейбольные мячи
29		Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.	Футбольные мячи, гимнастические скамейки
30		Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, баскетбольные мячи
31		Передача мяча в играх		Выполнение упражнения	Волейбольные мячи
<b>Лыжная подготовка</b>					
32		Снаряжение, инвентарь Подготовка лыж и дистанции	1	Повторить лыжный инвентарь, алгоритм надевания лыж и лыжные палки	
33		Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации	
34		Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног	
35		Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
36		Двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами	
37		Спуск в высокой, средней стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени	
38 39		Повороты в движении Торможение «плугом» и	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении	

		поворотом		Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом во внутрь	
40 41		Подъем «лесенка» Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед	
42		Подъем попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно работая ногами и руками	
43		Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете	
44 45		Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах	
46		Ходьба на лыжах 3 км	1	Ходить на лыжах за урок 3 км	
47 48		Спуск в низкой стойке Подъем «елочка»	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно в перед	
49 50		Коньковый ход	1	Ходьба на лыжах, имитируя скольжение на коньках, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую	
51		Одношажный ход Двухшажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
52 53		Бесшажный ход Подъем «лесенка» Подъем «елочка»	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног. Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за	

				другой правым или левым плечом вперед Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно в перед	
54	Эстафета с предметами Прыжки на скакалке	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения Выполнять упражнения со скакалкой.	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи	
55	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические скамейки	
56	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч	
57	Упражнения с гимнастическими палками, обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками	Гимнастические палки, гимнастические обручи	
58	Бег 30м Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.		
59	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину с места		
60	Метание гранаты	1	Попадание в цель		
61	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости		
62	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч	
63	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические скамейки	
64	Игра «Футбол» по	1	Принимать участие в игре «Футбол» по	Футбольный мяч,	

	упрощенным правилам		упрощенным правилам.	гимнастические скамейки
65	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч
66	Эстафета с предметами Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам	1	Участие в эстафете Принимать участие в игре	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи
67	Игра «Мяч капитану»	1	Принимать участие в игре	Волейбольные мячи
68	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре	Волейбольные мячи

### 7 класс

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Задачи урок</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Оборудование, инвентарь ДОБРОШКОЛА</b>
1	Виды ходьбы и бега	Развитие и укрепление голеностопа	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках. внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.	
2	Метание мяча на дальность	Укрепление плечевого пояса	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств	

3	Передача волейбольного мяча в парах, передача волейбольного мяча через сетку	Развитие координации и внимания	Научиться передавать волейбольный мяч	Волейбольные мячи
4	Эстафета круговая	Развитие скорости и ловкости	Принимать участие в эстафете	
5	Бег 30м	Развитие скоростных качеств	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
6	Бег 200 м	Развитие скоростной выносливости	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
7	Бег 400 м	Развитие скоростной выносливости	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
8	10-ти минутный бег	Развитие общей выносливости	Выполнять упражнения на развитие выносливости	
9	Прыжок в длину с разбега Прыжки на скакалке	Развитие скоростносиловых качеств Развитие ритма	Выполнять упражнения со скакалкой.	Гимнастические скакалки
10	Прыжок в длину с места	Развитие скоростносиловых качеств	Развитие скоростносиловых качеств	
11	Челночный бег 3*10	Развитие скоростных качеств	Бег 3 раза по 10м	

12	Отжимание Пресс 30с	Развитие силовых развитие качеств плечевого пояса и укрепление Развитие и укрепление брюшного пояса	Сгибание разгибание рук из упор Сгибание, разгибание туловища из положения сидя а лежа	Гимнастические коврики и маты
13	Футбол по упрощенным правилам Игра «Мяч капитанам»	Развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений	Принимать участие в игре	Футбольный и волейбольные мячи, гимнастические скамейки
14	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	Развитие меткости	Бросать мяч в кольцо с места	Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, баскетбольные мячи
15	Бросок баскетбольного мяча в кольцо в движении на 2 шага	Развитие меткости, координации	Бросать мяч в кольцо	Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, баскетбольные мячи
16	Эстафеты с предметами	Развитие скоростных качеств	Принимать участие	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи

17	Футбол по упрощенным правилам	Развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические скамейки
18	Разновидность ходьбы и бега	Укрепление мышц ног	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной	
19	Беговые упражнения	Разработка мышц ног	Выполнение упражнений	
20	Упражнения с предметами	Развитие ловкости, внимания, координации	Выполнение упражнений с мячом	Гимнастические обручи, гимнастические палки, гантели
21	Прыжок в длину с разбега Упражнения со скакалкой	Развитие скоростносиловых качеств Совершенствование ритма	Прыгать с разбега кто дальше Выполнение упражнения со скакалкой	Гимнастические скакалки, гимнастические маты
22	Прыжок в длину с места		Прыгать с места кто дальше, для развития скоростносиловых качеств	
23	Метание набивного мяча	Развитие скоростносиловых качеств	Метать набивной мяч	Медбол
24	Ведение баскетбольного мяча одной рукой и бросание его в кольцо	Развитие координации и ловкости	Научиться вести и бросать в кольцо баскетбольный мяч	Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, баскетбольные мячи

25	Упражнения с гимнастическими обручами и гимнастическими палками	Развитие координации и ритма	Выполнять упражнения с гимнастическими палками и обручами	Гимнастические обручи, гимнастические палки
26	Ходьба по скамейкам Упражнения на шведской стенке	Развитие равновесия, координации	Выполнение упражнения	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки
27	Игра «Пионербол Передача волейбольного мяча через сетку	Развитие ловкости, координации движений	Научиться передавать волейбольный мяч через сетку	Волейбольный мяч
28	Кувырок вперед	Ознакомление с элементами акробатики	Выполнять кувырок вперед	Гимнастические маты
29	Кувырок назад	Ознакомление с элементами акробатики	Выполнять кувырок назад	Гимнастические маты
30	Стойка на лопатках	Ознакомление с элементами акробатики	Выполнять стойку	Гимнастические маты
31	Снаряжение, инвентарь Подготовка лыж и дистанции	Повторить лыжный инвентарь Ознакомление с рельефом дистанции	Повторить лыжный инвентарь, алгоритм надевания лыж и лыжные палки	
32	Ходьба без палок	Развитие координации	Ходить на лыжах без палок развитие координации	
33	Бесшажный ход	Развитие плечевого пояса	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног	



34	Одношажный ход	Синхронность работы плечевого пояса и ног	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
35	Двушажный ход	Развитие общей выносливости	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами	
36	Спуск в высокой стойке	Развитие координации и ловкости	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени	
37	Повороты в движении	Развитие координации	Научиться поворачиваться на лыжах в движении	
38	Торможение «плугом» и поворотом	Развитие ловкости и координации	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом во внутрь	
39	Подъем «лесенка»	Синхронность работы рук и ног	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед	
40	Подъем «елочка»	Синхронность работы рук и ног	Подниматься на лыжах в подъем переставляя лыжи поочередно в перед	
41	Подъем попеременным ходом	Поочередность работы рук и ног	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно работая ногами и руками	
42	Лыжная эстафета	Развитие скоростных качеств	Принимать участие в эстафете	
43	Прохождение за урок 3 км	Развитие выносливости	Ходить на лыжах	

44	Преодоление подъема «елочкой»	Синхронность работы рук и ног	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед	
45	Спуск с гор в низкой, средней, высокой стойке	Развитие смелости, координации, ловкости	Спускаться с горки на лыжах	
46	Торможение (плугом) Торможение поворотом	Обучение остановке	Научиться останавливаться при спуске с горки	
47	Коньковый ход	Координация движения	Ходьба на лыжах, имитируя скольжение на коньках переноса тяжесть тела с одной ноги на другую	
48	Одношажный коньковый ход	Синхронность работы плечевого пояса и ног	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
49	Подъем попеременным ходом	Поочередность работы рук и ног	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно работая ногами и руками	
50	Прохождение за урок 3 км	Развитие выносливости	Ходить на лыжах	
51	Лыжная эстафета	Развитие скоростносиловых качеств	Принимать участие в эстафете	

52	Эстафета с предметами	Развитие скоростных качеств и ловкости	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи
53	Игра «Футбол» по упрощенным правилам Прыжки на скакалке	Развитие скоростных качеств, координации, ловкости Развитие ритма	Принимать участие в игре Выполнять упражнения со скакалкой.	Футбольный мяч, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки
54	Бросок баскетбольного мяча в кольцо в движении	Развитие меткости и координации движения	Научиться бросать в кольцо баскетбольный мяч в движении	Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, баскетбольные мячи
55	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями	Развитие синхронности	Выполнять упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями	Гимнастические палки, гимнастические скакалки, гантели
56	Бег 30м Бег 200м	Развитие скорости	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
57	10-ти минутный бег	Развитие общей выносливости	Бег на выносливости	
58	Передача баскетбольного мяча в движении	Развитие ловкости, координации	Научиться передавать баскетбольный мяч в движении	Баскетбольные мячи

59	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	Развитие скоростных качеств, координации, ловкости	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические скамейки
60 61	Прыжок в длину с места	Развитие скоростносиловых качеств	Прыгать в длину	
62	Метание набивного мяча из-за головы	Развитие плечевого и брюшного пояса	Метать мяч	Медбол
63	Челночный бег 3*10	Развитие скоростных качеств	Бегать	
64	Отжимание и подтягивание	Развитие плечевого пояса	Выполнять упражнения	Гимнастические коврики и маты
65	Лазание по г/стенке различными способами и с переходом на наклонную г/скамейку.	Развитие координации движений, внимания, ловкости.	Выполнять упражнения на гимнастической стенке и скамейке	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки
66 67	Кросс 500, 1000 метров	Развитие выносливости		
68	Игра «Пионербол» Эстафета	Развитие скоростных качеств, координации, ловкости	Принимать участие в игре	Волейбольный мяч
<b>Итого 68 часа</b>				

№ урока	Тема урока	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Оборудование, инвентарь ДОБРОШКОЛА
1	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках. Внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.	
2	Спортивная игра «Футбол»	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	Футбольный мяч, гимнастические скамейки
3	Метание мяча на дальность	1	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств	
4	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч
5	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете	
6	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
7	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
8	Бег 400 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
9	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости	
10	Упражнения на	1	Выполнять упражнения на гимнастических	Гимнастическая стенка,

	гимнастических скамейках и шведской стенке		скамейках и шведской стенке для развития всех групп мышц.	гимнастические скамейки
11	Прыжок в длину с разбега Прыжки на скакалке	1	Развитие скоростносиловых качеств Выполнять упражнения со скакалкой.	Гимнастические маты, гимнастические скакалки
12	Прыжки в длину с места	1	Развитие скоростносиловых качеств	
13	Челночный бег 3*10		Бег 3 раза по 10м	
14	Отжимание Пресс 30с	1	Сгибание разгибание рук из упора лежа Сгибание, разгибание туловища из положения сидя	Гимнастические коврики иматы
15	Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гим скамейки
16	Виды ходьбы и бега	1	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной	
17	Беговые упражнения	1	Выполнение упражнений	
18	Прыжок в длину с места и с разбега	1	Прыгать с места кто дальше, для развития скоростносиловых качеств	Гимнастические маты
19	Упражнения с набивным мячом, гантелями	1	Метать набивной мяч	Медбол
20	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Принимать участие в игре	Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, баскетбольные мячи
21	Упражнения со скакалкой, обручем, гимнастической	1	Выполнение упражнения со скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Гимнастические скакалки, палки и обручи

		палкой			
22		Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Выполнение упражнений с гантелями	Гантели
23		Упражнения на сохранение равновесия	1	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка
24		Игра «Волейбол»	1	Принимать участие в игре	Волейбольный мяч
25		Упражнения с гимнастическими палками и обручами	1	Выполнение упражнения	Гимнастические палки и обручи
26		Упражнения с мячом в парах	1	Упражнения на передачу мяча	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
27 28		Эстафеты	2	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения	
29		Упражнения на гимнастических скамейках и шведской стенке	1	Выполнять упражнения на гимнастических скамейках и шведской стенке для развития всех групп мышц.	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки
30 31		Подвижные игры «Пионербол»	2	Принимать участие в игре	Волей мяч
<b>Лыжная подготовка</b>					
32		Снаряжение, инвентарь	1	Повторить лыжный инвентарь, алгоритм надевания лыж и лыжные палки	
33		Подготовка лыж и	1	Повторить лыжный инвентарь, алгоритм	

		дистанции		надевания лыж и лыжные палки	
34		Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации	
35		Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации	
36		Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног	
37		Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
38		Двухшажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами	
39		Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени	
40		Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении	
41		Торможение «плугом» и поворотом	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом во внутрь	
42		Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед	
43		Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем переставляя лыжи поочередно в перед	
44		Подъем попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно работая ногами и руками	



45		Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете	
46		Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях	
47		Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах	
48		Спуск в низкой стойке	1	Спускаться с уклона	
49 50		Коньковый ход	1	Ходить на лыжах перенося тяжесть тела с одной ноги на другую	
51		Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног	
52		Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
53		Попеременный ход Ходьба на лыжах 2 км	1	Ходьба на лыжах	
54		Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи
55		Упражнения на гимнастических скамейках и шведской стенке	1	Выполнять упражнения на гимнастических скамейках и шведской стенке для развития всех групп мышц.	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки
56		Упражнения с набивным мячом	1	Выполнять упражнения с мячом	Медбол

57	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические скамейки
58	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч
59	Упражнения гимнастическими палками, обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками, обручами	Гимнастические палки и обручи
60	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
61	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
62	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину	
63	Метание гранаты	1	Попадание в цель	
64	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости	
65	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи
66	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч
67	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические

					скамейки
68		Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи

9

класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Оборудование, инвентарь ДОБРОШКОЛА
1	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.	
2	ОРУ. Строевые упражнения	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.	
3	Спортивная игра «Футбол»	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	Фут мяч, гимнастические скамейки
4	Метание мяча на дальность	1	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств	
5	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по правилам.	Воле мяч

6		Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете	
7		Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
8		Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
9		Бег 400 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
10		10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости	
11		Упражнения на гимнастической шведской стенке Футбол по упрощенным правилам	1	Выполнять упражнения на шведской стенке для развития всех групп мышц. Принимать участие в игре	Гимнастическая стенка, футбольный мяч, гимнастические скамейки
12		Прыжки в длину с разбега Прыжки на скакалке	1	Развитие скоростносиловых качеств Выполнять упражнения со скакалкой.	Гимнастические маты
13		Прыжки в длину с места Прыжки на скакалке	1	Развитие скоростносиловых качеств Выполнять упражнения со скакалкой.	Гимнастические скакалки
14		Челночный бег 3*10		Бег 3 раза по 10м	
15		Отжимание Пресс 30с	1	Сгибание разгибание рук из упора лежа Сгибание, разгибание туловища из положения сидя	Гимнастические коврики и маты
16		Зачет прыжки на скакалке 1 мин		Выполнение упражнения.	Гимнастические скакалки

17	Виды ходьбы и бега	1	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной	
18	Беговые упражнения	1	Выполнение упражнений	
19	Прыжки в длину с разбега	1	Прыгать с разбега кто дальше, для развития скоростносиловых качеств	Гимнастические маты
20	Прыжки в длину с места	1	Прыгать с места кто дальше, для развития скоростносиловых качеств	
21	Передача мяча в парах	1	Передавать мяч из различного положения	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
22	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Принимать участие в игре	Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, баскетбольные мячи
23	Упражнения с гимнастической палкой, обручем	1	Выполнение упражнения	Гимнастические палки и обручи
24	Упражнения с набивными мячами	1	Выполнение упражнения	Медбол
25	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Выполнение упражнений с гантелями, с набивными мячами	Гантели, медбол
26	Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке Перетягивание каната	1	Выполнение упражнений	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, канат
27	Игра «Волейбол»	1	Принимать участие в игре	Волейбольный мяч

28		Эстафеты с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения	Гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, гимнастические дуги, баскетбольные мячи
29		Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке Перетягивание каната	1	Выполнение упражнений	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, канат
30		Упражнения с гантелями, скакалкой, обручем. Игра «Пионербол»	1	Выполнение упражнений Принимать участие в игре «Пионербол»	Волейбольный мяч
31		Прыжки на скакалке. Лазанье по шведской стенке	1	Выполнять упражнения	Гимнастическая стенка, гимнастические скакалки
<b>Лыжная подготовка</b>					
32		Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки	
33		Подготовка лыж и дистанции	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки	
34		Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации	
35		Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации	

36	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног	
37	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
38	Двухшажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами	
39	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении	
40	Торможение «плугом» и поворотом	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом вовнутрь	
41	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно, переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед	
42	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед	
43	Подъем попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно работая ногами и руками	
44	Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете	
45	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях	
46	Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах	
47	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться с уклона	
48 49	Коньковый ход	2	Ходить на лыжах перенося тяжесть тела с одной ноги на другую	

50	Одношажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног	
51	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой	
52	Прохождение на лыжах за урок до 2х км	1	Ходьба на лыжах	
53	Спуск с уклона в низкой стойке	1	Катание на лыжах с горки	
54	Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке Перетягивание каната	1	Выполнение упражнений	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, канат
55	Упражнения с набивным мячом	1	Выполнять упражнения с мячом	Медбол
56	Упражнения со скакалкой, обручем, гантелями		Выполнение упражнений	Гимнастические скакалки и обручи, гантели
57	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч
58	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
59	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.	
60	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину	
61	Метание гранаты	1	Попадание в цель	



62 63	Игра «Пионербол»	2	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.	Волейбольный мяч
64 65	Упражнения на тренажерах Игра «Футбол» по упрощенным правилам	2	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц. Принимать участие в игре	Футбольный мяч, гимнастические скамейки
66	Толкание ядра Упражнения с набивными мячами	1	Выполнение упражнения с ядром	Медбол
67	Упражнения с гимнастическими палками и обручами	1	Выполнение упражнений	Гимнастические палки и обручи
68	Круговая эстафета	1	Принимать участие в эстафете	

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

### 1. Учебно-методическое обеспечение:

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы

Рабочие программы по физической культуре

учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Г.Ф. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

## **2. Технические средства:**

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Гантели

Маты гимнастические

Мяч набивной (1кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакала гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная

Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Аптечка медицинская

Спортивные залы

Подсобное помещение для инвентаря

