

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Свирска»

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического совета  
школы  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
И. Исаева Исаева И.В.  
«31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Пронина Н.А.  
«31» 08 2022 г.



Адаптированная программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»

для обучающихся 7-8-9 класса с умственной отсталостью  
(вариант 8.1)  
на 2022 - 2023 уч.г.

Составитель: Щерба Светлана Акимовна  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 - 9 классы: в 2 сборниках. Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. -Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

На основании основной общеобразовательной школьной программы МОУ СОШ№4. Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания: • укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; • развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; • приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; • развитие чувства темпа и ритма, координации движений; • формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении; • усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Огромную роль играет личность учителя. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.) В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. В программу включены следующие

разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью форсированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные 180 (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

### *Отличительная особенность программы.*

Рабочая программа составлена на основании Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 - 9 классы: в 2 сборниках. Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. -Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Программа по физкультуре для 7—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

*Задачи:*

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В учебном плане на предмет физической культуры в 6 - 9-х классах выделяется 3 учебных часа в неделю и состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной

самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

- Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы, словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- Самостоятельные занятия.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

- Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы, словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- Самостоятельные занятия.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

#### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во уроков</b>
	<b>Лёгкая атлетика- 16 часов.</b>	<b>32</b>
1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках л.а. Бег на выносливость. Подвижная игра « Найди предмет»	1
2-3	Продолжительная ходьба в различном темпе. Ору для правильной осанки. Бег до 3 мин. Подвижная игра « Найди предмет»	2
4-5	Упражнения для коррекции плоскостопия. Бег. Подвижная игра «Фигуры». Встречная эстафета	2
6	Ходьба по начерченной линии и гимн. скамейке с предметом на голове. Подвижная игра «Фигуры»	1
7-8	Бег с эстафетной палочкой.	2
9-10	Бег с преодолением препятствий. Двусторонняя игра	2

11-12	Бег на 100 метров. Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу.	2
13-14	Бег приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). Челночный бег.	2
15-17	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	3
18-19	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки). Упражнения с обручами.	2
20-22	Равномерный бег 600 м. Игры с мячом. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	3
23-26	Медленный бег в равномерном темпе. Игры с мячом. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	4
27-29	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	3
30-32	Метание малого мяча на точность. Бег через препятствия.	3
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>19</b>
33-35	Подвижная игра «Фигуры».	3
36-37	Подвижная игра «Светофор». Ходьба на пятках, носках.	2
38-39	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища.	2
40-41	Подвижная игра «Бездомный заяц»	2
50-51	Игры с мячом.	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>25</b>
52	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
53-54	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	2
55-58	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги	4
59-60	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	2
61-62	Упражнение на пресс. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног	2
63-65	Упражнение «Береза». Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками.	3
65-68	Перебрасывание гимнастической палки в парах.	3
69-71	Балансирование палки на ладони.	3
72-74	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	3
75-76	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	2
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>
77-78	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подача мяча	2
79-80	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка) Подача мяча	2
81-82	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	2
83-84	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	2
85	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
86-87	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	2
88-89	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	2
90-92	Эстафета 4х60м.	3
93-94	Эстафета 4х60м.	2



95-96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка) Подача мяча	1
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
100	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
101	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
102	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
		<b>Всего 102</b>

## 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>32</b>
1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках физкультуры. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	1
2	Продолжительная ходьба в различном темпе. Игры с мячом. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
3	Медленный бег в равномерном темпе. Игры с мячом. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
4	Бег 30 м. Игры с мячом. Бег с эстафетной палочкой.	1
5	Бег 60 м. Игры с мячом. Бег с эстафетной палочкой.	1
6	Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом.	1
7	Равномерный бег 600 м. Игры с мячом. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
8,9	Бег 100м с низкого старта. Игры с мячом. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	2
10-13	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	4
14	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
15	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки) Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
16-18	Челночный бег 3 х 10. Игры с мячом. Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	3
19	Равномерный бег 500 м. Игры с мячом.	1
20	Метание малого мяча на точность. Игры с мячом.	1
21	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1
22	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
23	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
24,25	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	2

26	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1
27-29	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	3
30	Урок-соревнование. Челночный бег.	1
31	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	1
32	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>19</b>
33	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
34	Футбол. Ведение мяча внутренней частью подъема.	1
35	Футбол. Ведение мяча внешней частью подъема.	1
36-37	Двусторонняя игра в футбол.	2
38	Игра в теннис. Правила игры.	1
39	Игра в теннис. (в парах).	1
40	Игра в теннис (в парах).	1
41	Игра в теннис (в парах).	1
42	Пионербол. Правила игры в пионербол.	1
43	Пионербол. Игра.	1
44	Пионербол. Игра.	1
45-51	Баскетбол. Правила игры.	7
	<b>Гимнастика</b>	<b>25</b>
52	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
53	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	1
54	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги	1
55-58	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	4
59	Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног	1
60	Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками.	1
61	Перебрасывание гимнастической палки в парах.	1
62	Балансирование палки на ладони.	1
63	Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1
64	Подтягивание в вися на гимнастической стенке.	1
65	Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1
66	Бег по скамейке с мячом.	1
67-71	Упражнения на гимнастических матах.	5
72-76	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках. Подача мяча	5
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>
77-79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка) Подача мяча	3
80	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
81	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
82	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
83	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
84	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	1

85	Эстафета 4х60м.	1
86	Эстафета 4х60м.	1
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
89	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
90-93	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	4
94	Бег с эстафетной палочкой.	1
95	Бег с эстафетной палочкой.	1
96	Беговые эстафеты.	1
97	Прохождение полосы препятствия.	1
98,99	Прохождение полосы препятствия.	2
100	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
101	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
102	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>32</b>
1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках физкультуры.	1
2	Продолжительная ходьба в различном темпе. Игры с мячом.	1
3	Медленный бег в равномерном темпе. Игры с мячом.	1
4	Бег 30 м. Игры с мячом.	1
5	Бег 60 м. Игры с мячом.	1
6	Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом.	1
7	Равномерный бег 600 м. Игры с мячом.	1
8,9	Бег 100м с низкого старта. Игры с мячом.	2
10-13	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	4
14	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
15	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
16-18	Челночный бег 3 х 10. Игры с мячом.	3
19	Равномерный бег 500 м. Игры с мячом.	1
20	Метание малого мяча на точность. Игры с мячом.	1
21	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1
22	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
23	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
24,25	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	2
26	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1
27-29	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	3
30	Урок- соревнование. Челночный бег.	1
31	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение	1

	прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	
32	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>19</b>
33	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
34	Футбол. Ведение мяча внутренней частью подъема.	1
35	Футбол. Ведение мяча внешней частью подъема.	1
36-37	Двусторонняя игра в футбол.	2
38	Игра в теннис. Правила игры.	1
39	Игра в теннис. Подача мяча.	1
40	Игра в теннис (в парах).	1
41	Игра в теннис (в парах).	1
42	Пионербол. Правила игры в пионербол.	1
43	Пионербол. Игра.	1
44	Пионербол. Игра.	1
45-51	Игры с мячом по выбору детей. Закрепление пройденных игр.	7
	<b>Гимнастика</b>	<b>25</b>
52	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
53	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	1
54	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги	1
55-58	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверх наклоны и повороты туловища	4
59	Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног	1
60	Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками.	1
61	Перебрасывание гимнастической палки в парах.	1
62	Балансирование палки на ладони.	1
63	Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1
64	Подтягивание в вися на гимнастической стенке.	1
65	Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1
66	Бег по скамейке с мячом.	1
67-71	Упражнения на гимнастических матах.	5
72-76	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках. Игры с мячом	5
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>
77-79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка) . Игры с мячом	3
80	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	1
81	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
82	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
83	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
84	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	1
85	Эстафета 4х60м.	1
86	Эстафета 4х60м.	1
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1

88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
89	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
90-93	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	4
94	Бег с эстафетной палочкой.	1
95	Бег с эстафетной палочкой.	1
96	Беговые эстафеты.	1
97	Прохождение полосы препятствия.	1
98,99	Прохождение полосы препятствия.	2
100	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
101	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
102	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1