

станция Бриньковская Приморско-Ахтарский район Краснодарский край  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от «30» августа 2016 года  
протокол № 1  
Председатель педсовета  
Квасов А. В.  
подпись руководителя ОУ ФИО



**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре**

Уровень образования	основное общее
Класс	5-9 -к
Количество часов:	510
Учитель <u>Федотова Е.В.</u>	

Программа разработана на основе программы В.М. Мозгового «Физическое воспитание. 5-9 классы», сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2-х сб. Под редакцией В.В.Воронковой.- М, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2011

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», 5-9 класс - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения адаптированной общеобразовательной программы обучающимися в соответствии с федеральным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 года № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»).

## **1. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:**

### **5 класс**

**Введение.** Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

**Лёгкая атлетика.** Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок;

**Спортивные игры.** Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без

мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Мини-футбол. Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

**Лёгкая атлетика.** Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

**Подвижные игры.** Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч в центре». Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч ловцу». Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Защита укреплений». Подвижная игра, с элементами пионербола: «Мяч в воздухе». Игры с бегом «Охрана перебежек». Эстафеты с бегом.

### 6 класс

**Лёгкая атлетика.** ТБ на уроках физкультуры. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений руками на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, по кругу. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Преодоление препятствий. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Преодоление препятствий «спрыгиванием». Изменение скорости при преодолении различных препятствий, для сохранения равномерной нагрузки. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Виды лёгкой атлетики. Бег на 60 м с низкого старта. Техника низкого старта. Бег на 60 м с низкого старта. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Повторный бег и бег с ускорениями на отрезках до 60 м. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Бег на 30 м (3-6 раз). Бег на отрезке 60 м -2 раза за урок. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотами, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой в темпе. Преодоление полосы препятствий. Метание малого мяча на результат.

**Гимнастика.** Правила безопасности на занятиях по гимнастике. «Как укреплять кости и мышцы». Строевые упражнения: ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроения из одной шеренги в две. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед ( для сильных - назад). Элементы акробатики: два последовательных кувырка вперед и назад. Элементы акробатики: «шпагат» с опорой руками о пол. Наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. Опорный прыжок: наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев. Опорный прыжок: соскок с мягким приземлением. Опорный прыжок «ноги врозь». Лазанье по канату произвольным способом; способом в 3 приёма. Лазанье по канату произвольным способом; способом в 3 приёма до 4 м (д), 5 м (м). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке, смешанные висы спиной и боком. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастических снарядах. Равновесие на гимнастическом бревне: ходьба с поворотами налево, направо. Равновесие на гимнастическом бревне: повороты в приседе, на носках. Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Расхождение вдвоём при встрече. Переноска грузов и передача предметов. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия.

**Спортивные игры.** Пионербол: повторение правил игры, правила перехода игроков. Пионербол: передача мяча сверху двумя руками

в парах. Пионербол: нижняя прямая подача (подводящие упражнения). Пионербол: нижняя прямая подача (подводящие упражнения). Пионербол: дальнейшая отработка ударов. Пионербол: розыгрыш мяча. Пионербол: ловля мяча. Пионербол: ловля мяча. Пионербол: игра «Мяч в воздухе». Учебная игра. Волейбол: общие сведения об игре. Волейбол: расстановка игроков, перемещение по площадке. Волейбол: стойка и перемещение волейболиста. Баскетбол: правила поведения на занятиях по баскетболу. Остановка шагом, передача двумя руками от груди с места. Передача двумя руками от груди в движении шагом. Баскетбол: ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Баскетбол: ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Баскетбол: ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Баскетбол: бросок мяча по корзине двумя руками снизу. Баскетбол: бросок мяча по корзине двумя руками снизу. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Бросок мяча по корзине; эстафета с ведением мяча Бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

**Лёгкая атлетика.** Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту, отработка отталкивания. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2-3м. Метание малого мяча в вертикальную цель и мишень. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор, стоя боком. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Эстафетный бег (100м по кругу). Значение кроссового бега для повышения физической подготовки. Преодоление препятствий шагом. Бег с преодолением препятствий. Преодоление препятствий прыжком в шаг. Кроссовый бег 300-500м. Преодоление препятствий многоскоками. Кроссовый бег 300-500м. Прыжки в длину с разбега. Преодоление препятствий «прыжком согнувшись». Прыжки в длину с разбега. Преодоление препятствий «прыжком наступая». Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с прыжками и бегом. Проверка умений: бег на время (60м), прыжок в длину с разбега.

**Подвижные игры.** Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч в центре». Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч ловцу». Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Защита укреплений». Подвижная игра, с элементами волейбола: «Мяч в воздухе». Игры с бегом «Охрана перебежек». Эстафеты с бегом.

## 7 класс

**Лёгкая атлетика** ТБ на уроках физ. культуры. Продолжительная ходьба (20-30мин) в различном темпе. Продолжительная ходьба с изменением ширины и частоты шага. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Ходьба «змейкой». Стартовый разбег. Беговые упражнения. Старты из различных положений. Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением. Самоконтроль и его основные приёмы. Медленный бег до 4мин. Перегрузка и её проявления. Бег на 40м -3-6 раз. Бег на 60м – 3 раза за урок. Бег на 100м – 2 раза за урок. Бег на 60м.

Формы занятий физической культурой. Бег на 60м на время. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Регулирование нагрузок. Прыжки вверх на баскетбольное кольцо во время бега. Значение физкультуры для формирования личности. Прыжки со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Эстафета парами. Многоскоки с места и с разбега. Многоскоки с места и с разбега на результат. Переменный бег. Прыжки в длину с разбега, движение ног и рук полёте. Прыжки в длину с разбега, ограничение зоны отталкивания до 40см. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.

Полоса препятствий. Метание малого мяча на дальность на результат.

**Гимнастика.** Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие о строе, ряде и т.д. Размыкание уступами по счёту «9» «6» «3» на месте. Повороты налево, направо при ходьбе на месте; выполнение команд. Ходьба «змейкой», противоходом. Стойка на руках с помощью учителя (м.), стойка на лопатках (девочки). Элементы акробатики: стойка на руках (м.), на лопатках (д.) Упражнения на гимнастическом бревне: простейшие комбинации. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, вскок, соскок. Упражнения на гимнастическом бревне: 3-4 шага. Ходьба на бревне выпадами с различными положениями рук. Опорный прыжок через «козла» в ширину. Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в ширину. ТБ и Опорный прыжок через гимнастического козла в ширину. Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (м.). Лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по канату способом в 2 приёма (м.), 3 приёма (д.) на скорость. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вправо, влево. Лазанье по канату в три приёма на высоту в 4м (д.), вис и раскачивание. Лазанье по канату в три приёма на высоту в 4м (д), вис и раскачивание. Равновесие на гимнастическом бревне на левой, правой ноге. Равновесие на бревне: соскок вправо, влево взмахом ноги в сторону. Поперек бревна – соскок вперед в стойку боком к бревну. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба спиной вперед. Переноска грузов и передача предметов. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоём при встрече с переступанием через партнера. Преодоление препятствий с перелезанием через них, эстафеты.

**Спортивные игры.** Волейбол: профилактика травматизма, права и обязанности игроков. Верхняя передача двумя руками на месте. Верхняя передача на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнёром на месте. Передача мяча, брошенного партнёром после перемещения в стороны. Верхняя передача мяча, брошенного партнёром после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнёром после перемещения. Волейбол: учебная игра. Волейбол: учебная игра. Правила поведения при игре в баскетбол, основные правила игры. Штрафной бросок повторение приемов, изученных ранее. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Баскетбол: повороты на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол: ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Баскетбол: передача мяча в парах, тройках. Баскетбол: ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма. Ведение мяча после ловли. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча. Сочетание различных приемов ведения мяча. Сочетание различных приемов ведения мяча. Бросок мяча в корзину. Баскетбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**Лёгкая атлетика.** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания», отталкивание. Прыжки в высоту с разбега, переход через планку. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча в цель из положения лёжа. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность. Бег по кругу. Бег по виражу. Многократное пробегание отрезков по прямой с выходом в поворот. Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий. Прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Бег по повороту с выходом на прямую. Основы кроссового бега. Кроссовый бег 500-1000м. Прыжки в длину. Передвижение по различному грунту во время кросса. Прыжки в длину с разбега с ограничением зоны отталкивания до 40см.

Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с прыжками и бегом. Бег на время (60м), прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.

**Подвижные игры.** Игра, с элементами баскетбола. Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч капитану». Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Борьба в квадрате». Подвижная игра, с элементами волейбола: «Перебросить в круг». Игры с бегом «Догони ведущего». Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. «Весёлое многоборье».

## 8 класс

**Лёгкая атлетика.** ТБ в местах занятий физкультурой. Ходьба на скорость (15-20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересечённой местности 1,5 -2км. Медленный бег до 8-12мин. Что такое многоборье? Медленный бег до 8-12мин. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Бег на 100м с различного старта. Бег на 60м – 4раза за урок.

Бег на 100м – 2 раза за урок. Бег на 60м. Упражнения в скачках. Бег на 60м на время. Эстафета «сороконожка». Прыжки со скакалкой на месте в максимальном темпе (10-15с). Прыжки со скакалкой с продвижением в максимальном темпе (10-15 с). Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки в длину с разбега, подбор индивидуального разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Безопасность на 20 дорогах. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Выпрыгивания и спрыгивание с препятствий высотой до 1м. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками через голову. Броски набивного мяча весом 3 кг на результат. Метание малого мяча в цель и на дальность с разбега в коридор 10м. Метание малого мяча в коридор 10м. Полоса препятствий. «Весёлое многоборье».

**Гимнастика.** ТБ на занятиях по гимнастике. Закрепление всех видов перестроений. Фигурная маршировка. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении. Построение в две шеренги, перестроение в четыре шеренги. Кувырок назад из положения «сидя» (мальчики). Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки). Упражнения на бревне: вскок, соскок. Упражнения на гимнастическом бревне: сед «ноги врозь», сед углом. Полушпагат с различными положениями рук на бревне. Ходьба со взмахами, с хлопками, поворот на 900 и упор присев на бревне. Равновесие на правой, левой ноге, ходьба выпадами. Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла в длину и ширину. Прыжок через «козла» в длину с поворотом на 900(д), «согнув ноги»(м). Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Лазание на скорость по гимнастической стенке вверх- вниз. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе на руках на гимнастической стенке. Лазание на скорость по гимнастическому канату вверх- вниз. Лазание на скорость по канату различными способами. Лазание в висе на руках и ногах по низко висящему канату. Лазание в висе на руках и ногах по низко висящему канату. Переноска ученика двумя различными способами. Эстафеты с переноской грузов и передачей предметов. Переноска грузов и передача предметов. Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат. Лазание по канату, спуск с переходом на гимнастическую стенку, спуск. Преодоление препятствий с перелезанием через них, Эстафеты

**Спортивные игры.** ТБ во время игры, техника приема и передачи мяча, подачи. Наказания при нарушении правил. Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Верхняя прямая передача в прыжке, верхняя прямая подача. Волейбол: прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Верхняя прямая передача после перемещений. Передача мяча в зонах через сетку, то же после приёма мяча с подачи. Нижняя и верхняя прямые подачи. Волейбол: учебная игра. Баскетбол: ТБ во время игры, правильное ведение мяча с передачей. Баскетбол: бросок в кольцо в движении снизу, от груди. Бросок в кольцо в движении. Баскетбол: ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Баскетбол: ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча с обводкой препятствий. Баскетбол: ведение мяча с обводкой препятствий. Баскетбол: броски в корзину с разных позиций и расстояний. Броски в

корзину с разных позиций и расстояний. Бросок мяча одной рукой после ловли мяча в движении. Баскетбол: подбор отскочившего от щита мяча. Штрафные броски. Баскетбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам.

**Лёгкая атлетика.** Прыжки в высоту с разбега, подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Метание нескольких малых мячей в различные цели за определённое время. Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафета 4 по 100м. Бег на 100м с преодолением 5 препятствий. Бег на 100м с препятствиями. Основы кроссового бега. Кроссовый бег 500-1000м по пересечённой местности. Прыжки в длину с разбега. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с прыжками и бегом. Бег на время (100м), прыжок в длину метание малого мяча.

**Подвижные игры.** Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Поймай мяч». Подвижная игра, с элементами баскетбола. Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Кто больше и точнее?». Подвижная игра, с элементами волейбола: «Пасовка волейболистов». Игры с бегом. Сложные эстафеты.

## 9 класс

**Легкая атлетика.** ТБ в местах занятий по Бег с ускорением. физической культуре. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Требования к спортивной одежде и обуви. Фиксированная ходьба. Как самостоятельно провести разминку по лёгкой атлетике. Медленный бег до 10-12мин. Бег на 100м с различного старта. Бег на 60м – 4раза за урок. Бег на 100м – 3 раза за урок. Бег на средние дистанции (800м). Бег на средние дистанции (800м). Прыжки со скакалкой (10-15с). Значение физкультуры и спорта в формировании личности. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (10-15с). Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки в длину с разбега, совершенствование всех фаз прыжка. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (м.) Выпрыгивания и спрыгивание с препятствий высотой до 1м.. Броски набивного мяча весом 3 кг. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча весом 3 кг через голову на результат. Метание малого мяча в коридор 10м. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание гранаты с различными.п. (стоя, с разбега).

**Гимнастика.** Выполнение строевых команд, усвоенных за предыдущие годы. Фигурная маршировка. Строевые упражнения: размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне. Кувырок вперед (м.), повороты из положения «мост» (д.) Элементы акробатики. Прыжки на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастическом бревне: повороты махом ноги назад. Переход из положения - сидя, ноги врозь, в упор лёжа на бревне. Соскок - прогнувшись ноги врозь на бревне. Равновесие на правой, левой ноге, ходьба выпадами на бревне. Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла. Опорный прыжок через «козла», увеличение высоты снаряда. Прыжок «ноги врозь», на результат. Лазание на скорость по гимнастической стенке вверх- вниз. Лазание по гимнастической стенке. Соревнование в лазании на скорость. Висы: подтягивание в висе на канате. Лазание по канату. Лазание в висе на руках по канату. Лазание в висе на руках и ногах по низко висящему канату. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Как проводятся соревнования по гимнастике. Эстафеты с переноской грузов и передачей предметов. Переноска грузов и передача предметов. Опорный прыжок, наскок на бревно, пробежать по бревну, соскок с поворотом на 90°. Лазание по канату, спуск с переходом на стенку, соскок прогнувшись. Преодоление препятствий с перелезанием через них, эстафеты.

**Спортивные игры.** Волейбол: повторение правил игры правила безопасности во время игры. Волейбол: прием мяча снизу у сетки. Волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении. Верхняя прямая подача. Волейбол: блокирование мяча. Волейбол: прямой нападающий удар через сетку с шагом. Волейбол: отработка приемов и передач в парах. Волейбол: учебная игра. Баскетбол: повторение правил игры и правил безопасности во время игры. Баскетбол: практическое судейство, роль судьи. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в тройках. Ловля и передача мяча при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений без обводки. Баскетбол: ведение мяча с изменением направлений с обводкой. Практическое судейство, роль судьи. Баскетбол: практическое судейство, роль судьи. Баскетбол: понятие о зонной и персональной защите. Баскетбол: совместные действия трех нападающих против двух защитников. Баскетбол: учебная игра.

**Легкая атлетика.** Прыжки в высоту с полного разбега, совершенствование всех фаз прыжка. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Метание различных предметов 100-150г в цель и на дальность. Толкание ядра (м.). Совершенствование эстафетного бега. Эстафета 4 по 200м. Эстафетный бег с этапами до100м. Бег на 100м с преодолением 5 препятствий. Кросс: 100м (м), 800м (д). Кроссовый бег 500-1000м по пересечённой местности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствование. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с прыжками и бегом. Бег на время (100м), прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.

**Подвижные игры.** Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Снайперы». Подвижная игра, с элементами волейбола: «Точно в круг». Подвижная игра, с элементами волейбола: «Пасовка волейболистов». Эстафеты с бегом и преодолением препятствий. Игры - эстафеты.

## 2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

5 класс 102 часа

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Кол-во часов
<b>Введение- 1</b>		
<b>Введение- 1</b>	Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.	1
<b>Лёгкая атлетика -28</b>		
<b>Лёгкая атлетика -28</b>	Т.Б при ходьбе.	1
	Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба на носках, на пятках.	1
	Ходьба в полуприседе, спиной вперед.	1



	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1
	Ходьба с остановками для выполнения заданий.	1
	Ходьба с речёвкой и песней	1
	Ходьба приставным шагом левым и правым боком	1
	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.	1
	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1
	Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см).	1
	Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1
	Бег на скорость 60 м с низкого старта.	1
	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1
	Прыжки ТБ при выполнении прыжков.	1
	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1
	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге)	1
	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).	1
	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м	1
	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".	1
	Метание. ТБ при метании	1
	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	1
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).	1
	Метание мяча в вертикальную цель.	1
	Метание мяча в движущуюся цель.	1
	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1
<b>Гимнастика -31</b>		
<b>Гимнастика -31</b>	Правила безопасности на занятиях по гимнастике.	1
	Строевые упражнения. Ходьба, перестроение.	1
	Ходьба с крестным шагом.	1
	Ходьба с выполнением движений руками на координацию.	1

	Ходьба с преодолением препятствий.	1
	Смена ног при ходьбе.	1
	Ходьба с выполнением движений руками на координацию.	1
	Ходьба с преодолением препятствий.	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку	1
	Выполнение дыхательных упражнений	1
	Выполнение упражнений в расслаблении мышц.	1
	основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими обручами	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения малыми мячами	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами	1
	Упражнения на гимнастической стенке - наклоны	1
	Упражнения на гимнастической стенке - прогибания туловища	1
	Упражнения на гимнастической стенке - взмахи ног	1
	Упражнения на гимнастической скамейке	1
	Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача).	1
	Простые и смешанные висы и упоры.	1
	Переноска груза и передача предметов.	1
	Танцевальные упражнения.	1
	Лазание и перелезание.	1
	Равновесие.	1
	Опорный прыжок.	1
<b>Спортивные игры -32</b>		
<b>Спортивные игры -32</b>	Пионербол Ознакомление с правилами	1
	расстановка игроков на площадке	1
	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1
	Ловля мяча над головой	1

	Подача двумя руками снизу	1
	Боковая подача	1
	Розыгрыш мяча на три паса	1
	Пионербол. Учебная игра	1
	Пионербол. Учебная игра	1
	Баскетбол Правила игры в баскетбол	1
	Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу	1
	Основная стойка	1
	Передвижения без мяча вправо	1
	Передвижения без мяча влево	1
	Передвижения без мяча вперед	1
	Передвижения без мяча назад	1
	Передвижения без мяча с ударами мяча об пол	1
	Ведение мяча на месте	1
	Ведение мяча в движении	1
	Остановка по сигналу учителя	1
	Ловля и передача на месте двумя руками	1
	повороты на месте	1
	Баскетбол. Учебная игра.	1
	Баскетбол. Учебная игра.	1
	Мини-футбол. Ознакомление с правилами	1
	Расстановка игроков на площадке	1
	Стойка игрока и перемещение	1
	Повороты и ускорение	1
	Удары по мячу	1
	Ведение мяча.	1
	Мини-футбол. Учебная игра.	1
	Мини-футбол. Учебная игра	1
<b>Лёгкая атлетика -4</b>		
<b>Лёгкая атлетика -4</b>	Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1
	Бег на скорость 60 м с низкого старта.	1
	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1

	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1
<b>Подвижные игры -6</b>		
<b>Подвижные игры -6</b>	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч в центре».	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч ловцу».	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Защита укреплений».	1
	Подвижная игра, с элементами пионербола: «Мяч в воздухе».	1
	Игры с бегом «Охрана перебежек».	1
	Эстафеты с бегом.	1

### 6 класс 102 часа

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика -27</b>		
<b>Лёгкая атлетика -27</b>	ТБ на уроках физкультуры. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.	1
	Ходьба с крестным шагом.	1
	Ходьба с выполнением движений руками на координацию.	1
	Ходьба с преодолением препятствий.	1
	Понятие о спортивной ходьбе.	1
	Ходьба с ускорением, по диагонали, по кругу.	1
	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1
	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Преодоление препятствий.	1
	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Преодоление препятствий «спрыгиванием»	1
	Изменение скорости при преодолении различных препятствий, для сохранения равномерной нагрузки	1
	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1
	Бег на 60м с низкого старта.	1
	Виды лёгкой атлетики. Бег на 60м с низкого старта.	1
	Техника низкого старта. Бег на 60м с низкого старта.	1
	Беговые упражнения. Стартовый разгон.	1
	Повторный бег и бег с ускорениями на отрезках до 60м.	1

	Бег с ускорением на отрезке 30м.	1
	Бег на 30м (3-6 раз).	1
	Бег на отрезке 60м -2 раза за урок.	1
	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотами, с движением вперед.	1
	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
	Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега с ограничением зоны отталкивания до 80см.	1
	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с ограничением зоны отталкивания до 80см.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1
	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо.	1
	Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой в темпе.	1
	Преодоление полосы препятствий. Метание малого мяча на результат.	1
<b>Гимнастика -27</b>		
<b>Гимнастика -27</b>	Правила безопасности на занятиях по гимнастике. «Как укреплять кости и мышцы».	1
	Строевые упражнения: ходьба в различном темпе по диагонали.	1
	Перестроения из одной шеренги в две.	1
	Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	1
	Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
	Два последовательных кувырка вперед ( для сильных - назад).	1
	Элементы акробатики: два последовательных кувырка вперед и назад.	1
	Элементы акробатики: «шпагат» с опорой руками о пол.	1
	Наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.	1
	Опорный прыжок: наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев.	1
	Опорный прыжок: соскок с мягким приземлением.	1
	Опорный прыжок «ноги врозь»..	1
	Лазанье по канату произвольным способом; способом в 3 приёма.	1
	Лазанье по канату произвольным способом; способом в 3 приёма до 4м (д), 5м (м).	1
	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке, смешанные висы спиной и боком.	1

	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастических снарядах.	1
	Равновесие на гимнастическом бревне: ходьба с поворотами налево, направо.	1
	Равновесие на гимнастическом бревне: повороты в приседе, на носках.	1
	Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении.	1
	Расхождение вдвоём при встрече.	1
	Переноска грузов и передача предметов.	1
	Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1
	Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1
	Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке.	1
	Перелезание через последовательно расположенные препятствия.	1
<b>Спортивные игры -24</b>		
<b>Спортивные игры -24</b>	Пионербол: повторение правил игры, правила перехода игроков.	1
	Пионербол: передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
	Пионербол: нижняя прямая подача (подводящие упражнения)	1
	Пионербол: нижняя прямая подача (подводящие упражнения)	1
	Пионербол: дальнейшая отработка ударов.	1
	Пионербол: розыгрыш мяча.	1
	Пионербол: ловля мяча.	1
	Пионербол: ловля мяча.	1
	Пионербол: игра «Мяч в воздухе».	1
	Учебная игра.	1
	Волейбол: общие сведения об игре.	1
	Волейбол: расстановка игроков, перемещение по площадке.	1
	Волейбол: стойка и перемещение волейболиста.	1
	Баскетбол: правила поведения на занятиях по баскетболу.	1
	Остановка шагом, передача двумя руками от груди с места.	1
	Передача двумя руками от груди в движении шагом.	1
	Баскетбол: ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
	Баскетбол: ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
	Баскетбол: ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
	Баскетбол: бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1

	Баскетбол: бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1
	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	1
	Бросок мяча по корзине; эстафета с ведением мяча.	1
	Бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.	1
<b>Лёгкая атлетика -18</b>		
<b>Лёгкая атлетика -18</b>	Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
	Прыжки в высоту, отработка отталкивания.	1
	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2-3м.	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель и мишень.	1
	Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор, стоя боком.	1
	Правила передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1
	Эстафетный бег (100м по кругу).	1
	Значение кроссового бега для повышения физической подготовки.	1
	Преодоление препятствий шагом. Бег с преодолением препятствий.	1
	Преодоление препятствий прыжком в шаг. Кроссовый бег 300-500м.	1
	Преодоление препятствий многоскоками. Кроссовый бег 300-500м.	1
	Прыжки в длину с разбега. Преодоление препятствий «прыжком согнувшись».	1
	Прыжки в длину с разбега. Преодоление препятствий «прыжком наступая».	1
	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
	Проверка умений: бег на время (60м), прыжок в длину с разбега.	1
<b>Подвижные игры -6</b>		
<b>Подвижные игры -6</b>	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч в центре».	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч ловцу».	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Защита укреплений».	1
	Подвижная игра, с элементами волейбола: «Мяч в воздухе».	1
	Игры с бегом «Охрана перебежек».	1
	Эстафеты с бегом.	1

**7 класс 102 часа**

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Кол-во
--------------------------------	------------------------------	--------

		часов
<b>Лёгкая атлетика -27</b>		
<b>Лёгкая атлетика -27</b>	ТБ на уроках физ. культуры.. Продолжительная ходьба (20-30мин) в различном темпе.	1
	Продолжительная ходьба с изменением ширины и частоты шага.	1
	Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1
	Ходьба «змейкой».	1
	Стартовый разбег. Беговые упражнения.	1
	Старты из различных положений.	1
	Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением.	1
	Самоконтроль и его основные приёмы. Медленный бег до 4мин.	1
	«Перегрузка» и её проявления. Бег на 40м -3-6 раз.	1
	Бег на 60м – 3 раза за урок.	1
	Бег на 100м – 2 раза за урок.	1
	Бег на 60м.	1
	Формы занятий физической культурой. Бег на 60м на время.	1
	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Регулирование нагрузок.	1
	Прыжки вверх на баскетбольное кольцо во время бега.	1
	Значение физкультуры для формирования личности. Прыжки со скакалкой.	1
	Эстафета со скакалкой. Извержение вулканов.	1
	Эстафета парами. Многоскоки с места и с разбега.	1
	Многоскоки с места и с разбега на результат. Переменный бег.	1
	Прыжки в длину с разбега, движение ног и рук полёте.	1
	Прыжки в длину с разбега, ограничение зоны отталкивания до 40см.	1
	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
	Метание набивного мяча весом 2-3 кг.	1
	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками.	1
	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	1
	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	1
	Полоса препятствий. Метание малого мяча на дальность на результат.	1
<b>Гимнастика -27</b>		
<b>Гимнастика -27</b>	Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие о строе, ряде и т.д.	1
	Размыкание уступами по счёту «9» «6» «3» на месте.	1



	Повороты налево, направо при ходьбе на месте; выполнение команд.	1
	Ходьба «змейкой», противходом.	1
	Стойка на руках с помощью учителя (м.), стойка на лопатках (девочки).	1
	Элементы акробатики: стойка на руках (м.), на лопатках (д.)	1
	Упражнения на гимнастическом бревне: простейшие комбинации.	1
	Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, вскок, соскок.	1
	Упражнения на гимнастическом бревне: 3-4 шага.	1
	Ходьба на бревне выпадами с различными положениями рук.	1
	Опорный прыжок через «козла» в ширину.	1
	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в ширину.	1
	ТБ и Опорный прыжок через гимнастического козла в ширину.	1
	Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (м.).	1
	Лазанье по канату произвольным способом.	1
	Лазанье по канату способом в 2 приёма (м.), 3 приёма (д.) на скорость.	1
	Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вправо, влево.	1
	Лазанье по канату в три приёма на высоту в 4м (д.), вис и раскачивание.	1
	Лазанье по канату в три приёма на высоту в 4м (д.), вис и раскачивание.	1
	Равновесие на гимнастическом бревне на левой, правой ноге.	1
	Равновесие на бревне: соскок вправо, влево взмахом ноги в сторону.	1
	Поперек бревна – соскок вперед в стойку боком к бревну.	1
	Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба спиной вперед.	1
	Переноска грузов и передача предметов.	1
	Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.	1
	Расхождение вдвоём при встрече с переступанием через партнера.	1
	Преодоление препятствий с перелезанием через них, эстафеты.	1
<b>Спортивные игры -24</b>		
<b>Спортивные игры -24</b>	Волейбол: профилактика травматизма, права и обязанности игроков	1
	Верхняя передача двумя руками на месте.	1
	Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.	1
	Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте.	1
	Передача мяча, наброшенного партнёром после перемещения в стороны.	1
	Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром после перемещения вперед.	1

	Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром после перемещения.	1
	Волейбол: учебная игра.	1
	Волейбол: учебная игра.	1
	Правила поведения при игре в баскетбол, основные правила игры.	1
	Штрафной бросок, повторение приемов, изученных ранее.	1
	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.	1
	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча.	1
	Баскетбол: повороты на месте вперед, назад.	1
	Вырывание и выбивание мяча.	1
	Баскетбол: ловля мяча двумя руками в движении.	1
	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
	Баскетбол: передача мяча в парах, тройках.	1
	Баскетбол: ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.	1
	Ведение мяча после ловли.	1
	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
	Сочетание различных приемов ведения мяча.	1
	Сочетание различных приемов ведения мяча. Бросок мяча в корзину.	1
	Баскетбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
<b>Лёгкая атлетика -18</b>		
<b>Лёгкая атлетика -18</b>	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания», отталкивание.	1
	Прыжки в высоту с разбега, переход через планку.	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Метание малого мяча в цель.	1
	Метание малого мяча в цель из положения лёжа.	1
	Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.	1
	Бег по кругу. Бег по виражу.	1
	Многократное пробегание отрезков по прямой с выходом в поворот.	1
	Бег на 80м с преодолением 3-4 препятствий. Прыжковые упражнения.	1
	Бег с преодолением препятствий. Бег по повороту с выходом на прямую.	1
	Основы кроссового бега.	1
	Кроссовый бег 500-1000м.	1

	Прыжки в длину. Передвижение по различному грунту во время кросса.	1
	Прыжки в длину с разбега с ограничением зоны отталкивания до 40см.	1
	Правила безопасности в походе. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
	Ориентирование на местности. Эстафеты с прыжками и бегом.	1
	Бег на время (60м), прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
<b>Подвижные игры -6</b>		
<b>Подвижные игры -6</b>	Игра, с элементами баскетбола.	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Мяч капитану».	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Борьба в квадрате».	1
	Подвижная игра, с элементами волейбола: «Перебросить в круг».	1
	Игры с бегом «Догони ведущего».	1
	Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. «Веселое многоборье».	1

#### 8 класс 102 часа

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика-- 27</b>		
<b>Лёгкая атлетика -27</b>	ТБ в местах занятий физкультурой. Ходьба на скорость (15-20мин)	1
	Прохождение на скорость отрезков от 50-100м.	1
	Ходьба группами наперегонки.	1
	Ходьба по пересечённой местности 1,5 -2км.	1
	Медленный бег до 8-12мин.	1
	Что такое многоборье? Медленный бег до 8-12мин.	1
	Бег с ускорением. Прыжковые упражнения.	1
	Бег с ускорением.	1
	Бег на 100м с различного старта.	1
	Бег на 60м – 4раза за урок.	1

	Бег на 100м – 2 раза за урок.	1
	Бег на 60м. Упражнения в скачках.	1
	Бег на 60м на время. Эстафета «сороконожка».	1
	Прыжки со скакалкой на месте в максимальном темпе (10-15с)	1
	Прыжки со скакалкой с продвижением в максимальном темпе (10-15с)	1
	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.	1
	Прыжки в длину с разбега, подбор индивидуального разбега.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1
	Выпрыгивания и спрыгивание с препятствий высотой до 1м.	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками через голову.	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг на результат.	1
	Метание малого мяча в цель и на дальность с разбега в коридор 10м.	1
	Метание малого мяча в коридор 10м.	1
	Полоса препятствий. «Весёлое многоборье».	1
<b>Гимнастика -27</b>		
<b>Гимнастика -27</b>	ТБ на занятиях по гимнастике. Закрепление всех видов перестроений.	1
	Фигурная маршировка. Повороты на месте и в движении.	1
	Размыкание в движении.	1

	Построение в две шеренги, перестроение в четыре шеренги.	1
	Кувырок назад из положения «сидя» (мальчики).	1
	Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).	1
	Упражнения на бревне: вскок, соскок.	1
	Упражнения на гимнастическом бревне: сед «ноги врозь», сед углом.	1
	Полушпагат с различными положениями рук на бревне.	1
	Ходьба со взмахами, с хлопками, поворот на $90^0$ и упор присев на бревне.	1
	Равновесие на правой, левой ноге, ходьба выпадами.	1
	Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла в длину и ширину.	1
	Прыжок через «козла» в длину с поворотом на $90^0$ (д), «согнув ноги»(м).	1
	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
	Лазание на скорость по гимнастической стенке вверх- вниз.	1
	Лазание по гимнастической стенке.	1
	Подтягивание в висе на руках на гимнастической стенке.	1
	Лазание на скорость по гимнастическому канату вверх- вниз.	1
	Лазание на скорость по канату различными способами.	1
	Лазание в висе на руках и ногах по низко висящему канату.	1
	Лазание в висе на руках и ногах по низко висящему канату	1
	Переноска ученика двумя различными способами.	1
	Эстафеты с переноской грузов и передачей предметов.	1

	Переноска грузов и передача предметов.	1
	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат.	1
	Лазание по канату, спуск с переходом на гимнастическую стенку, спуск.	1
	Преодоление препятствий с перелезанием через них, Эстафеты.	1
<b>Спортивные игры -24</b>		
<b>Спортивные игры -24</b>	ТБ во время игры, техника приема и передачи мяча , подачи.	1
	Наказания при нарушении правил.	1
	Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1
	Верхняя прямая передача в прыжке, верхняя прямая подача.	1
	Волейбол: прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	1
	Блок (ознакомление). Верхняя прямая передача после перемещений.	1
	Передача мяча в зонах через сетку, то же после приёма мяча с подачи.	1
	Нижняя и верхняя прямые подачи.	1
	Волейбол: учебная игра.	1
	Баскетбол: ТБ во время игры, правильное ведение мяча с передачей.	1
	Баскетбол: бросок в кольцо в движении снизу, от груди.	1
	Бросок в кольцо в движении.	1
	Баскетбол: ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
	Баскетбол: ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
	Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди в парах.	1

	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
	Баскетбол: ведение мяча с обводкой препятствий.	1
	Баскетбол: броски в корзину с разных позиций и расстояний.	1
	Броски в корзину с разных позиций и расстояний.	1
	Бросок мяча одной рукой после ловли мяча в движении.	1
	Баскетбол: подбор отскочившего от щита мяча.	1
	Штрафные броски.	1
	Баскетбол: двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
<b>Лёгкая атлетика -18</b>		
<b>Лёгкая атлетика -18</b>	Прыжки в высоту с разбега, подбор индивидуального разбега.	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Метание малого мяча в цель.	1
	Метание нескольких малых мячей в различные цели за определённое время.	1
	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор.	1
	Правила передачи эстафетной палочки.	1
	Эстафета 4 по 100м.	1
	Бег на 100м с преодолением 5 препятствий.	1
	Бег на 100м с препятствиями.	1
	Основы кроссового бега.	1

	Кроссовый бег 500-1000м по пересечённой местности.	1
	Прыжки в длину с разбега. Беговые упражнения.	1
	Прыжки в длину с разбега. Техника спортивной ходьбы.	1
	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
	Бег на время (100м), прыжок в длину метание малого мяча.	1
<b>Подвижные игры -6</b>		
<b>Подвижные игры -6</b>	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Поймай мяч».	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола.	1
	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Кто больше и точнее?».	1
	Подвижная игра, с элементами волейбола: «Пасовка волейболистов».	1
	Игры с бегом.	1
	Сложные эстафеты.	1

**9 класс 102 часа**

<b>Легкая атлетика-27</b>		
<b>Легкая атлетика- 27</b>	ТБ в местах занятий по физической культуре.	<b>1</b>
	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1
	Прохождение отрезков от 100 до 200м.	1
	Требования к спортивной одежде и обуви.	1
	Фиксированная ходьба.	1



	Как самостоятельно провести разминку по лёгкой атлетике.	1
	Медленный бег до 10-12мин.	1
	Бег с ускорением.	1
	Бег на 100м с различного старта.	1
	Бег на 60м – 4раза за урок.	1
	Бег на 100м – 3 раза за урок.	1
	Бег на средние дистанции (800м).	1
	Бег на средние дистанции (800м).	1
	Прыжки со скакалкой (10-15с). Значение физкультуры и спорта в формировании личности.	1
	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (10-15с).	1
	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.	1
	Прыжки в длину с разбега, совершенствование всех фаз прыжка.	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (м.)	1
	Выпрыгивания и спрыгивание с препятствий высотой до 1м.	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг.	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы.	1
	Броски набивного мяча весом 3 кг через голову на результат.	1

	Метание малого мяча в коридор 10м.	1
	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.	1
	Метание гранаты с различными.п. (стоя, с разбега).	1
<b>Гимнастика- 27</b>		
<b>Гимнастика- 27</b>	Выполнение строевых команд, усвоенных за предыдущие годы.	<b>1</b>
	Фигурная маршировка.	1
	Строевые упражнения: размыкание в движении на заданный интервал.	1
	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне.	1
	Кувырок вперед (м.), повороты из положения «мост» (д.)	1
	Элементы акробатики.	1
	Прыжки на гимнастическом бревне.	1
	Упражнения на гимнастическом бревне: повороты махом ноги назад.	1
	Переход из положения - сидя, ноги врозь, в упор лёжа на бревне.	1
	Соскок - прогнувшись ноги врозь на бревне.	1
	Равновесие на правой, левой ноге, ходьба выпадами на бревне.	1
	Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла.	1
	Опорный прыжок через «козла», увеличение высоты снаряда.	1
	Прыжок «ноги врозь», на результат.	1
Лазание на скорость по гимнастической стенке вверх- вниз.	1	

	Лазание по гимнастической стенке. Соревнование в лазании на скорость.	1
	Висы: подтягивание в висе на канате.	1
	Лазание по канату.	1
	Лазание в висе на руках по канату.	1
	Лазание в висе на руках и ногах по низко висящему канату.	1
	Обучение завязыванию каната петлей на бедре.	1
	Как проводятся соревнования по гимнастике.	1
	Эстафеты с переноской грузов и передачей предметов.	1
	Переноска грузов и передача предметов.	1
	Опорный прыжок, наскок на бревно, пробежать по бревну, соскок с поворотом на 90 <sup>0</sup> .	1
	Лазание по канату, спуск с переходом на стенку, соскок прогнувшись.	1
	Преодоление препятствий с перелезанием через них, эстафеты.	1
<b>Спортивные игры -24</b>		
<b>Спортивные игры -24.</b>	Волейбол: повторение правил игры правила безопасности во время игры.	1
	Волейбол: прием мяча снизу у сетки.	1
	Волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1
	Волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1
	Верхняя прямая подача.	1
	Волейбол: блокирование мяча.	1
	Волейбол: прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1

	Волейбол: отработка приемов и передач в парах.	1
	Волейбол: учебная игра.	1
	Баскетбол: повторение правил игры и правил безопасности во время игры.	1
	Баскетбол: практическое судейство, роль судьи.	1
	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
	Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах.	1
	Ловля и передача мяча при передвижении игроков в тройках.	1
	Ловля и передача мяча при передвижении в парах, тройках.	1
	Ведение мяча с изменением направлений без обводки.	1
	Баскетбол: ведение мяча с изменением направлений с обводкой.	1
	Практическое судейство, роль судьи.	1
	Баскетбол: практическое судейство, роль судьи.	1
	Баскетбол: понятие о зонной и персональной защите.	1
	Баскетбол: совместные действия трех нападающих против двух защитников.	1
	Баскетбол: учебная игра.	1
	Баскетбол: учебная игра.	1
	Баскетбол: учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика -18</b>		
	Прыжки в высоту с полного разбега, совершенствование всех фаз прыжка.	<b>1</b>

**Легкая атлетика -18**

	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Метание малого мяча в цель.	1
	Метание различных предметов 100-150г в цель и на дальность.	1
	Толкание ядра (м.)	1
	Совершенствование эстафетного бега.	1
	Эстафета 4 по 200м.	1
	Эстафетный бег с этапами до100м.	1
	Бег на 100м с преодолением 5 препятствий.	1
	Кросс: 100м (м), 800м (д).	1
	Кроссовый бег 500-1000м по пересечённой местности.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствование.	1
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствование.	1
	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
	Бег на время (100м), прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
<b>Подвижные игры -6</b>		
<b>Подвижные игры -6</b>	Подвижная игра, с элементами баскетбола: «Снайперы».	<b>1</b>
	Подвижная игра, с элементами волейбола: «Точно в круг».	1

	Подвижная игра.	1
	Подвижная игра, с элементами волейбола: «Пасовка волейболистов».	1
	Эстафеты с бегом и преодолением препятствий.	1
	Игры - эстафеты.	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения  
 Учителей Развивающих наук СОШ № 5  
 От 30.08 2016 года №1  
И. М. Негляд Негляд И. М.  
 подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УР  
Т. Б. Мартыняк Мартыняк Т. Б.  
 подпись Ф.И.О.  
30.08. 2016 год

В этой книге пронумеровано и прошнуровано 30 листов.

М.П.

Руководитель  
организации

\_\_\_\_\_ должность

\_\_\_\_\_ подпись

Квасов А. В.

\_\_\_\_\_ расшифровка подписи

« 30 » августа 2016 г.

