

*Приложение к АООП МБОУ СОШ  
№ 65 для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) Вариант 1*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(5-9 год обучения)

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 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;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты:

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для

организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **2. Содержание учебного предмета**

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Единоборства (самбо):**

- осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

### 3. Тематическое планирование

#### 5класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	Легкая атлетика ИОТ № 061-2017 История физической культуры. (теория).	1
2	Обучение технике бега с высокого старта.	1
3	Обучение технике челночного бега. ГТО. Режим дня.	1
4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1
5	Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1
6	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
7	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
8	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
9	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
10	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
11	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
12	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
13	Обучение технике прыжков в длину с места. ГТО	1
14	Продолжение обучения тактике бега на длинные дистанции.	1
2	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>12</b>
15	ИОТ № 077-2017 на занятиях по баскетболу	1
16	Обучение технике ловли мяча двумя руками	1
17	Обучение технике передачи мяча.	1
18	Обучение технике ведения мяча.	1
19	Упражнения на формирование силы.	1
20	Продолжение обучению ведению мяча	1
21	Изучение техники элементов игры «Баскетбол».	1
22	Продолжение обучению прыжкам через скакалку.	1
23	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	1
24	История баскетбола.	1
25	Обучение бросков баскетбольного мяча на точность.	1

26	Обучение основным приемам игры «Баскетбол».	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>
27	ИОТ № 060-2017 на занятиях гимнастикой. История гимнастики.	1
28	Обучение кувырку «вперед».	1
29	Обучение лазанию по канату в три приема.	1
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
31	Эстафета с силовыми упражнениями.	1
32	Обучение технике стойки «на лопатках»	1
33	Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.	1
34	Обучение упражнению в равновесии. Первая помощь во время занятий физической культуры.	1
35	Обучение технике «висов».	1
36	Обучение упражнениям в парах на сопротивление.	1
37	Обучение технике преодоления препятствий.	1
38	Обучение технике «простым связкам».	1
39	Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.	1
40	Обучение технике напрыгивания.	1
41	Обучение технике «поворотов на месте»	1
42	Соловая подготовка	1
43	Обучение волевым качествам.	1
44	Обучение технике упоров.	1
45	Обучение дозировке силовых упражнений.	1
46	Обучение кувырку «вперед» и «назад».	1
47	Обучение технике упражнений развития гибкости.	1
48	Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	1
<b>4</b>	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>24</b>
49	ИОТ № 067-2017 на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	История лыжного спорта.	1
51	Обучение движению «скользящим шагом».	1
52	Обучение технике поворотов «на месте» на лыжах	1
53	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1

54	Обучение технике скользящего шага.	1
55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1
56	Обучение выносливости.	1
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1
58	Обучение технике поворотов переступанием.	1
59	Обучение скоростным качествам.	1
60	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	1
61	Овладение техникой подъема «елочкой».	1
62	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	1
63	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1
64	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1
65	Обучение технике поворотов в движении.	1
66	Обучение подъему «скользящим шагом»	1
67	Обучение технике торможения «плугом».	1
68	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1
69	Обучение подъему в гору «елочкой».	1
70	Преодоление дистанции 3 км. ГТО	1
71	Подвижные игры на снегу. Физкультура и спорт в России.	1
72	Значение занятий лыжным спортом.	1
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>13</b>
73	ИОТ № 077-2017 баскетбол. Обучение ведению мяча по сигналу.	1
74	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	1
75	Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
76	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	1
77	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	1
78	Обучение технике передачи и ловли мяча в движении.	1
79	Обучение основным приемам игры в баскетбол.	1
80	Обучение технике броска.	1
81	Обучение технике ведения мяча с различной скоростью.	1
82	Освоение командных взаимодействий.	1
83	Обучение технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	1
84	Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.	1
85	Обучение защитным действиям во время игры.	1
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>14</b>
86	ИОТ № 061-2017 л.а. Обучение технике бега с максимальной скоростью	1
87	Обучение технике челночного бега. ГТО	1
88	Обучение технике метания мяча. ГТО	1
89	Обучение преодолению препятствий, соблюдая, технику безопасности	1
90	Обучение меткости во время метания теннисного мяча.	1
91	Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости.	1
92	Обучение технике и тактике бега на средние дистанции.	1
93	Обучение метанию мяча на дальность и точность.	1
94	Обучение тактике бега с равномерной скоростью.	1
95	Упражнения для формирования ловкости в играх	1
96	Обучение бегу на выносливость.	1
97	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	1

98	Обучение технике выполнения прыжков «много скоки».	1
99	Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	1
<b>7</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
100	ИОТ № 086 - 2017 на воде	1
101	Спортивные стили плавания	1
102	Первая помощь при спасении утопающего	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 6 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
1	ИОТ № 061-2017 Легкая атлетика. Вводный урок. Лёгкая атлетика.	1
2	Бег на средние дистанции, высокий старт. Эстафеты. Оздоровительная ходьба и бег. 30м ГТО	1
3	Бег на средние дистанции, низкий старт. Эстафеты. техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.	1
4	Бег по дистанции, техника. Беговые упражнения. Эстафеты.	1
5	Финиширование. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
6	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
7	Бег на короткие дистанции, низкий старт. Подвижная игра.	1
8	Бег по дистанции, техника. Беговые упражнения. Эстафеты. метаний малого мяча.	1
9	Спортивные игры с элементами легкой атлетики	1
10	Финиширование. Развитие выносливости.	1
11	Прыжки в длину с разбега; разбег, отталкивание. приземление.	1
12	Спортивные игры с элементами легкой атлетики	1
13	Прыжки в длину с места. Бег на отрезках. ГТО	1
14	Метание мяча. Техника метания мяча с места. ГТО	1
15	Спортивные игры с элементами легкой атлетики.	1
16	Техника метания мяча с разбега	1
17	Развитие выносливости. Игра.	1
18	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.	1
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>
19	ИОТ № 077-2017 на занятиях по баскетболу. История баскетбола.	1
20	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1
21	Спортивные игры (баскетбол).	1
22	Передачи мяча с отскоком о пол. Эстафеты с мячом.	1
23	Броски мяча с места. Подвижная игра.	1
24	Спортивные игры (баскетбол)	1
25	Броски мяча в движении Нападающие действия в игре. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
26	Два шага, бросок. Защитные действия в игре.	1
27	Спортивные игры(баскетбол).	1



28	Баскетбол. Ведение мяча- два шага- бросок. Игра. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
29	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств (теория).	1
30	Нападающие и защитные действия в игре. Броски.	1
31	Вырывание и выбивание мяча. Два-шага-бросок.	1
32	Упражнения в парах, тройках. Игра.	1
33	Адаптивная физическая культура.	1
34	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
35	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
36	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>
37	ИОТ № 060-2017 на занятиях гимнастикой. История гимнастики. История гимнастики. Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки	1
38	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
39	Акробатические упражнения и комбинации.	1
40	Комбинация акробатическая. Комплексы упражнений для профилактики утомления.	1
41	Мостик. комбинация. Лазание по канату.	1
42	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. (теория)	1
43	Опорный прыжок; прыжок согнув ноги через "козла"	1
44	Опорный прыжок; прыжок ноги врозь через "козла"	1
45	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
46	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1
47	Планирование занятий физической культурой.	1
48	Комплексы упражнений лечебной физкультуры	1
<b>4</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>
49	ИОТ № 067-2017 на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжных гонок. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа.	1
50	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
51	Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции.	1
52	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременно одношажного хода.	1
53	Одновременно одношажный ход. Спуски с горы с поворотом.	1
54	Одновременно одношажный ход. Спуски с горы с поворотом	1
55	Одновременно-одношажный ход, техника. Спуски с горы.	1
56	Прохождение учебной дистанции.2 км.	1
57	Прохождение учебной дистанции.3;5 км. ГТО	1
58	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
59	Эстафеты на лыжах.	1
60	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции	1
61	Подъёмы " полуёлочкой", " ёлочкой". "лесенкой" -техника.	1
62	Эстафеты на лыжах	1

63	Подъёмы " полуёлочкой", " ёлочкой". "лесенкой" -техника	1
64	Попеременно-двухшажный ход Прохождение дистанции.	1
65	Одновременно-одношажный ход, техника Спуски с горы.	1
66	Подъёмы " полуёлочкой", " ёлочкой". "лесенкой" техника.	1
67	Спуски в низкой стойке. Торможение у препятствия.	1
68	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности. (теория)	1
<b>5</b>	<b>Плавание теоретический курс</b>	<b>3</b>
69	ИОТ № 086 -2017 на воде, Спасение утопающего и первая помощь.	1
70	Спортивные виды плавания.	1
71	Кроль на груди.	1
<b>6</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>
72	ИОТ № 076-2017 на занятиях по волейболу. История волейбола. История волейбола.	1
73	Выход к мячу. Упр. с мячом; верхняя передача мяча. Игра.	1
74	Спортивные игры(волейбол).	1
75	Нижняя передача мяча. Жонглирование с мячом.	1
76	Нижняя подача мяча, подводящие упражнения. Игра.	1
77	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
78	ИОТ № 061 – 2017 на занятиях по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега.	1
79	Метание мяча. Техника метания мяча с места. ГТО	1
80	Закаливание организма.	1
81	Прыжки в длину с места; отталкивание и приземление. ГТО	1
82	Эстафеты беговые, передача палочки.	1
83	Организация и проведение пеших туристских походов.	1
84	Прыжки в длину с места; отталкивание и приземление	1
85	Эстафеты беговые, передача палочки	1
86	Техническая подготовка. (теория).	1
87	Прыжки в высоту с разбега; переход через планку.	1
88	Метание мяча в цель. Спортивная подготовка.	1
89	Бег на короткие дистанции; низкий старт. Стартовый разгон.	1
90	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Игра.	1
91	Бег на средние дистанции; старт с опорой на одну руку.	1
92	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность.	1
93	Прыжки в длину с места отталкивание и приземление.	1
94	Эстафеты беговые передача палочки.	1
95	30 – 60 метров ОРУ в движении	1
96	100 метров ОРУ в движении	1
97	300 метров ОРУ в движении	1
98	500м девочки 1000м мальчики	1
<b>8</b>	<b>Спортивные игры (футбол).</b>	<b>2</b>
99	ИОТ № 078 – 2017на занятиях по футболу. Прыжки в длину с места отталкивание и приземление	1
100	Эстафеты. беговые, передача палочки.	1
<b>9</b>	<b>Плавание.</b>	<b>2</b>
101	ИОТ№ 086 - 2017 на воде	1

102	Первая помощь утопающему	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**7 класс (102 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетик</b>	<b>18</b>
1	ИОТ № 061- 2017 на занятиях легкой атлетике. Основные этапы развития физической культуры в России. (теория)	1
2	Бег на средние дистанции, высокий старт. Эстафеты. Оздоровительная ходьба и бег.	1
3	Бег на средние дистанции, низкий старт. Эстафеты. техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.	1
4	Бег по дистанции, техника. Беговые упражнения. Эстафеты.	1
5	Финиширование. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1
6	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. (теория)	1
7	Бег на короткие дистанции, низкий старт.30м ГТО	1
8	Бег по дистанции, техника. Беговые упражнения. Эстафеты. метаний малого мяча.	1
9	Спортивные игры с элементами легкой атлетики	1
10	Финиширование. Развитие выносливости.	1
11	Прыжки в длину с разбега; разбег, отталкивание. приземление.	1
12	Спортивные игры с элементами легкой атлетики	1
13	Прыжки в длину с разбега. Бег на отрезках. ГТО	1
14	Метание мяча. Техника метания мяча с места. ГТО	1
15	Спортивные игры с элементами легкой атлетики.	1
16	Техника метания мяча с разбега	1
17	Развитие выносливости. Игра.	1
18	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. (теория)	1
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>
19	ИОТ № 077 – 2017 на занятиях по баскетболу. История баскетбола.	1
20	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1
21	Спортивные игры (баскетбол).	1
22	Передачи мяча с отскоком о пол. Эстафеты с мячом.	1
23	Броски мяча с места. Подвижная игра.	1
24	Спортивные игры (баскетбол)	1
25	Броски мяча в движении Нападающие действия в игре. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
26	Два шага, бросок. Защитные действия в игре.	1
27	Спортивные игры(баскетбол).	1
28	Баскетбол. Ведение мяча- два шага- бросок. Игра. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
29	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств (теория).	1
30	Нападающие и защитные действия в игре. Броски.	1

31	Вырывание и выбивание мяча. Два-шага-бросок.	1
32	Упражнения в парах, тройках. Игра.	1
33	Адаптивная физическая культура.	1
34	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
35	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
36	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. (теория)	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>
37	ИОТ № 060 – 2017. История гимнастики. Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки	1
38	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
39	Акробатические упражнения и комбинации.	1
40	Комбинация акробатическая. Комплексы упражнений для профилактики утомления.	1
41	Мостик. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1
42	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. (теория)	1
43	Опорный прыжок; прыжок согнув ноги через "козла"	1
44	Опорный прыжок; прыжок ноги врозь через "козла"	1
45	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
46	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1
47	Планирование занятий физической культурой.	1
48	Комплексы упражнений лечебной физкультуры	1
<b>4</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>18</b>
49	ИОТ № 067-2017 на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.. История лыжных гонок.. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. (теория)	1
50	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
51	Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции.	1
52	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременно одношажного хода.	1
53	Одновременно одношажный ход. Спуски с горы с поворотом.	1
54	Одновременно одношажный ход, техника. Спуски с горы.	1
55	Прохождение учебной дистанции. 2 км.	1
56	Прохождение учебной дистанции 3, 5 км. ГТО	1
57	Попеременно-двухшажный ход . Прохождение дистанции.	1
58	Эстафеты на лыжах.	1
59	Попеременно-двухшажный ход Прохождение дистанции	1
60	Подъёмы " полуёлочкой", " ёлочкой". "лесенкой" -техника.	1
61	Эстафеты на лыжах	1
62	Подъёмы " полуёлочкой", " ёлочкой". "лесенкой" -техника	1
63	Попеременно-двухшажный ход . Прохождение дистанции	1
64	Одновременно одношажный ход, техника Спуски с горы.	1
65	Подъёмы " полуёлочкой", " ёлочкой". "лесенкой" техника.	1
66	Спуски в низкой стойке. Торможение у препятствия.	1
<b>5</b>	<b>Туризм</b>	<b>3</b>

67	ИОТ № 016 – 2017 по туризму. Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности. ГТО (теория)	1
68	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий.	1
69	Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского	1
<b>6</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
70	ИОТ № 086 -2017 на воде, первая помощь утопающему	1
71	Первая помощь утопающему	1
72	Спортивные стили плавания	1
<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>
73	ИОТ № 076-2017 на занятиях по волейболу. История волейбола.	1
74	Выход к мячу. Упр. с мячом; верхняя передача мяча. Игра.	1
75	Спортивные игры(волейбол).	1
76	Нижняя передача мяча. Жонглирование с мячом.	1
77	Нижняя подача мяча, подводящие упражнения. Игра.	1
78	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1
<b>8</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>17</b>
79	ИОТ № 061 – 2017 на занятиях по легкой атлетике.Прыжки в высоту с разбега.	1
80	Метание мяча. Техника метания мяча с места. Подвижная игра.	1
81	Закаливание организма. (теория)	1
82	Прыжки в длину с места: отталкивание и приземление.	1
83	Эстафеты беговые, передача палочки.	1
84	Организация и проведение пеших туристских походов.	1
85	Прыжки в длину с места: отталкивание и приземление	1
86	Эстафеты беговые передача палочки.	1
87	Техническая подготовка.	1
88	Прыжки в высоту с разбега; переход через планку.	1
89	Метание мяча в цель. Спортивная подготовка.	1
90	Бег на короткие дистанции: низкий старт. Стартовый разгон.	1
91	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Игра.	1
92	Бег на средние дистанции; старт с опорой на одну руку.	1
93	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность.	1
94	Прыжки в длину с места отталкивание и приземление.	1
95	Эстафеты беговые, передача палочки.	1
<b>9</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>
96	Спортивные игры (футбол). ИОТ № 078 - 2017	1
97	Прыжки в длину с места отталкивание и приземление	1
98	Эстафета, беговые передача палочки	1
99	Спортивные игры (футбол)	1
<b>10</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
100	ИОТ № 086 - 2017 на воде	1
101	Оказание первой помощи утопающему	1
102	Виды плавания	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**8 класс (102 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	ИОТ№ 061- 2017 на занятиях легкой атлетикой Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон	1
2	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ	1
4	Специальные беговые упражнения	1
5	Низкий старт (30-40 м). Финиширование ГТО.	1
6	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м	1
7	Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения	1
8	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность (150 г) ГТО.	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фазы полета	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат, метание	1
11	Специальные беговые упражнения. Бег девочки 1500 м, мальчики 2000 м	1
12	Мальчики 2000 м, девочки 1500 м. Игра. Учетный урок	1
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
13	ИОТ№ 061- 2017 на занятиях легкой атлетикой Специальные беговые упражнения. Игра.	1
14	Развитие выносливости. Личная гигиена (теория)	1
15	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием.	1
17	Развитие выносливости. Игра.	1
18	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1
19	Челночный бег	1
20	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения	1
21	Бег 3000 м. ГТО.	1
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
22	ИОТ № 060 – 2017 на занятиях по гимнастике Выполнение команд, поворотов направо, налево в движении	1
23	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1
25	Развитие силовых способностей	1
26	Выполнение строевых команд	1
27	Подтягивание в висе. Учетный урок	1
28	Прыжок способом «согнув ноги»	1
29	Прыжок боком с поворотом на 90. Эстафеты	1
30	Эстафеты. ОРУ с мячами	1
31	Прыжок способом «согнув ноги».	1
32	Эстафеты	1
33	Оценка техники опорного прыжка	1
34	Кувырок назад, стойка ноги врозь	1
35	Мост и поворот в упор на одном колене	1
36	ОРУ с мячом	1
37	Лазание по канату в два приема (теория).	1

38	Развитие силовых способностей.	1
39	Выполнение на оценку акробатических элементов	1
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>
40	ИОТ № 076 – 2017 на занятиях по волейболу. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
41	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
42	Стойки и передвижения игрока	1
43	Игра по упрощенным правилам	1
44	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	1
45	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1
46	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
47	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>
48	ИОТ № 067 – 2017 на занятиях по лыжной подготовке Подбор инвентаря виды лыжных ходов (теория).	1
49	Одновременный одношажный ход	1
50	Прохождение дистанции 4км.	1
51	Попеременно двухшажный ход. Торможения в движении,	1
52	Торможение плугом и повороты	1
53	Прохождение дистанция 4км.	1
54	Различные виды лыжного хода	1
55	Коньковый ход	1
56	Дистанция 6км.	1
57	Смена способов лыжных ходов. Дистанция 4,5км	1
58	Дистанция 4,5км	1
59	Коньковый лыжный ход	1
60	Зачет: передвижение коньковым ходом. дистанция 4,5км.	1
61	Смена способов ходов в зависимости от рельефа местности.	1
62	Преодоление дистанции оптимальным способом	1
63	Преодоление дистанции 5км ГТО.	1
64	Преодоление дистанции оптимальным способом.	1
65	Тренировочное прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление дистанции оптимальным способом,	1
67	Прохождение дистанции 5 км.	1
68	Прохождение дистанции 3 км на время ГТО.	1
69	Смена способов ходов	1
70	Прохождение дистанции 5 км	1
71	Смена способов ходов в зависимости от рельефа местности	1
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>
72	ИОТ № 076 – 2017 на занятиях по волейболу. Отбивание мяча кулаком через сетку	1
73	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	1
74	Нападающий удар после передачи	1
75	Игра по упрощенным правилам	1
76	Передача мяча в тройках после перемещения	1
77	Нападающий удар после передачи.	1
78	Тактика свободного нападения	1
79	Комбинации из разученных перемещений	1
80	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	1

81	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока	1
82	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1
83	Передача мяча под атакующий удар	1
84	Работа с мячом в парах	1
85	Учебная игра в Пионербол	1
86	Учебная игра в Волейбол	1
<b>6</b>	<b>Единоборства (самбо)</b>	<b>3</b>
87	ИОТ № 079 – 2017 на занятиях самбо гигиена борца.	1
88	Элементы самообороны.	1
89	Упражнения в парах.	1
<b>7</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>11</b>
90	ИОТ № 061- 2017 на занятиях легкой атлетикой Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	1
91	Бег 17 мин. Игра.	1
92	Преодоление горизонтальных препятствий	1
93	Специальные беговые упражнения	1
94	Игра.	1
95	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий	1
96	Бег 3000 м. Учетный урок	1
97	Эстафетный бег (круговая эстафета)	1
98	метание гранаты 500-700гр ГТО.	1
99	6-и минутный бег	1
<b>8</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>
100	ИОТ № 086 – 2017 Оказание первой помощи утопающему, виды плавания	1
101	Оказание первой помощи утопающему, виды плавания	1
102	Оказание первой помощи утопающему, виды плавания	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 9 класс (102 часа)

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
1	ИОТ № 061- 2017 на занятиях легкой атлетикой	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег по дистанции	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции	1
4	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
5	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6	Бег на результат 60м ГТО.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1



8	Метание мяча на дальность с разбега челночный бег	1
9	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на результат	1
10	Бег 1500 м – девочки, 2000 м – мальчики. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
11	Бег на результат. 1500 м – девочки, 2000 м - мальчики	1
12	Бег в равномерном темпе 12 мин	1
13	Специальные беговые упражнения.	1
14	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	1
15	Бег в равномерном темпе 15мин ГТО.	1
16	Специальные беговые упражнения	1
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18	Бег под гору.	1
19	Бег в равномерном темпе. 17 минут. ОРУ в движении	1
20	Бег на 3000 м ГТО.	1
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>
21	ИОТ № 060 – 2017 на занятиях по гимнастике Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте	1
22	Подъем переворотом силой – мальчики, подъем переворотом махом – девочки	1
23	Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
24	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	1
25	Развитие силовых способностей	1
26	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе	1
27	Построение из колонны по два, четыре в движении	1
28	Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д)	1
29	Лазание по канату в два приема	1
30	Развитие скоростно-силовых способностей	1
31	Эстафеты	1
32	Оценка техники опорного прыжка. Лазание по канату	1
33	Из упора присев стойка на руках и голове	1
34	Равновесие на одной руке	1
35	Кувырок назад в полушпагат (д)	1
36	Длинный кувырок с трех шагов разбега	1
37	Развитие координационных способностей	1
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>
38	ИОТ № 076 – 2017 на занятиях по волейболу Стойки и передвижения игрока	1
39	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
40	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
41	Нападающий удар при встречных передачах	1
42	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1
43	Игра в нападение через 3-ю зону	1
44	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	1
45	Развитие координационных способностей	1

46	Учебная игра	1
47	Учебная игра.	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>
48	ИОТ № 067 – 2017 на занятиях по лыжной подготовке Лыжные хода	1
49	Попеременный четырехшажный лыжный ход	1
50	Попеременный четырехшажный лыжный ход.	1
51	Попеременный двухшажныйход.	1
52	Одновременные лыжные хода.прохождение дистанции 4км,	1
53	Одновременные лыжные хода.прохождение дистанции 4км.	1
54	Различные виды лыжных ходов	1
55	Преодоление контруклонов.	1
56	. Оценка попеременно четырехшажного хода	1
57	Прохождение дистанции 5км.	1
58	Повороты, спуски, торможение	1
59	Повороты, спуски, торможение.	1
60	Способы смены ходов, дистанция 5км. ГТО.	1
61	Спуск с горы, торможение плугом. Дистанция 5км.	1
62	Спуск с горы, торможение плугом. Дистанция 5км, ...	1
63	Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода.	1
64	Различные виды лыжных ходов.	1
65	Различные виды лыжных ходов....	1
66	Смена способов ходов	1
67	Зачет: дистанция 3км.	1
68	Зачет: дистанция 3км.ГТО.	1
69	Игры и эстафеты на лыжах	1
70	Игры и эстафеты на лыжах...	1
71	катание с горы.	1
<b>6</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>
72	ИОТ № 076 – 2017 на занятиях по волейболу Волейбол. Развитие координационных способностей	1
73	Оценка техники нижней прямой подачи	1
74	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
76	Стойки и передвижения игрока	1
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1
78	Комбинации из передвижений игрока	1
79	Прием мяча снизу в группе	1
80	Игра в нападение через 4-ю зону	1
81	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
82	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
83	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение	1
84	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
85	Штрафной бросок	1
86	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
87	Работа с мячом в парах	1
88	Нижняя верхняя подачи	1
89	Учебная игра в Волейбол	1

<b>7</b>	<b>Единоборства (самбо)</b>	<b>2</b>
90	ИОТ № 079 – 2017 на занятиях самбо. Элементы самообороны.	1
91	Силовые упражнения в парах.	1
<b>8</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>
92	ИОТ № 061- 2017 на занятиях легкой атлетикой Бег в равномерном темпе 15 мин ГТО.	1
93	Бег в гору. Специальные беговые упражнения	1
94	Преодоление горизонтальных препятствий	1
95	Спортивная игра	1
96	Бег под гору	1
97	Специальные беговые упражнения	1
98	Бег в равномерном темпе 18 мин	1
99	Беговые упражнения ускорения	1
100	6 –и минутный бег	1
<b>9</b>	<b>Плавание</b>	<b>2</b>
101	ИОТ № 086 – 2017 на занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопающему, виды плавания	1
102	Оказание первой помощи утопающему, виды плавания	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>