

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО  
предметов естественно-  
математического цикла»  
Руководитель МО:

\_\_\_\_\_  
Самсонова И.Ю.  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

«Проверена»  
Заместитель директора по  
УВР: \_\_\_\_\_  
Красильникова Н.А.  
30.08.2023 г.

«Утверждена»  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
Фомин В.А.  
Приказ  
№ 141/1 - ОД от 30.08.2023 г.



S=RU, O=ГБОУ СОШ с.  
Троицкое, CN=Фомин  
Владимир Алексеевич,  
E=troiczk\_sch@samara.edu.ru  
00 ab c6 9f d3 01 85 26 dd  
2023.08.30 19:28:56+04'00'

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
ВАРИАНТ 1  
(на дому)  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
5-9 КЛАССЫ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе АООП ГБОУ СОШ с. Троицкое (УО, вариант 1) и ИУП обучающегося.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число учебных часов за год обучения по предмету составляет:

5 класс – 68 ч (2 часа в неделю),

6 класс – 68 ч (2 часа в неделю),

7 класс – 68 ч (2 часа в неделю),

8 класс – 68 ч (2 часа в неделю),

9 класс - 68 ч (2 часа в неделю).

Согласно индивидуальному учебному плану обучающегося на предмет отведено:

5 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 34 часа (1 час в неделю) для самостоятельного изучения.

6 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 34 часа (1 час в неделю) для самостоятельного изучения.

7 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 34 часа (1 час в неделю) для самостоятельного изучения.

8 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 34 часа (1 час в неделю) для самостоятельного изучения.

9 класс - 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 34 часа (1 час в неделю) для самостоятельного изучения.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты:

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 2. Содержание учебного предмета (68 часов)

### Знания о физической культуре(в процессе урока)

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### Гимнастика

#### Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

### Легкая атлетика

#### Теоретические сведения.

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

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

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

#### Практический материал:

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

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

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

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

### **Лыжная подготовка**

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

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

#### **Практический материал.**

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

### **Подвижные игры**

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

### **Спортивные игры**

#### *Баскетбол*

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

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

#### **Практический материал.**

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

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

#### *Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**3. Тематическое планирование  
Физическая культура 5 класс**

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося
1	<b>Раздел I. Гимнастика</b>	7	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	Зачёт	7
2	<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>	13	Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе- решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами. Бег.	Тестирование	13



			<p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		
--	--	--	---	--	--

3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.</p>	Тестирование	6
4	<b>Раздел IV. Игры</b>	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований. Тактика парных игр.</p> <p>Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.</p> <p>Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p> <p>Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>	Зачёт	8

	<b>Итого:</b>	34 часа			34 часа
--	---------------	---------	--	--	---------

**Физическая культура 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов (в классе)</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося</b>
1	<b>Раздел I. Гимнастика</b>	7	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	Зачёт	<b>7 часов</b> Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
2	<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>	13	Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений	Тестирование	<b>13 часов</b> Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

		<p>для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага.</p> <p>Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват различных</p>		<p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.</p> <p>Метание большого мяча</p>
--	--	---	--	---

			предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.		<p>двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	6	Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.	Тестирование	<p><b>6 часов</b></p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>
4	<b>Раздел IV. Игры</b>	8	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Поддача и приём	Зачёт	<p><b>8 часов</b></p> <p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками.</p>

			<p>волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i></p>		<p><i>Волейбол.</i> подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. . Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i></p>
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			<b>34 часа</b>

### Физическая культура 7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося
-------	----------------------------	-----------------------------	---	----------------	--

1	<b>Раздел I. Гимнастика</b>	7	<p>Построения и перестроения.          Упражнения без предметов.          Упражнения с предметами:          с гимнастическими палками;          флажками; малыми обручами;          малыми мячами; большим мячом;          набивными мячами (вес 2 кг);          упражнения на равновесие; лазанье          и перелезание; упражнения для          развития пространственно-          временной дифференцировки и          точности движений; переноска          грузов и передача предметов;          прыжки.</p>	Зачёт	<p><b>7 часов</b></p> <p>Упражнения без предметов.          Упражнения с предметами:          с гимнастическими          палками; флажками;          малыми обручами; малыми          мячами; большим мячом;          набивными мячами (вес 2          кг); упражнения на          равновесие; лазанье и          перелезание; упражнения          для развития          пространственно-          временной          дифференцировки и          точности движений;          переноска грузов и          передача предметов;          прыжки.</p>
2	<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>	13	<p>Ходьба.          Ходьба с сохранением правильной          осанки. Ходьба в чередовании с          бегом. Ходьба с изменением          направлений по ориентирам и          командам учителя. Ходьба с пе-          решагиванием через большие мячи          с высоким подниманием бедра.          Ходьба с выполнением упражнений          для рук в чередовании с другими          движениями; со сменой положений          рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.          Ходьба с открытыми и с закрытыми</p>	Тестирование	<p><b>13 часов</b></p> <p>Ходьба по прямой линии,          ходьба на носках, на          пятках, на внутреннем и          внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба с изменением          скорости. Ходьба с          различным положением рук:          на пояс, к плечам, перед          грудью, за голову.</p> <p>Ходьба в медленном,          среднем и быстром темпе.</p>

		<p>глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).</p> <p>Быстрый бег на скорость.</p> <p>Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.</p> <p>Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага.</p> <p>Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.</p>	<p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в</p>
--	--	---	---



			<p>Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.</p>	Тестирование	<p><b>6 часов</b></p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>
4	<b>Раздел IV. Игры</b>	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p>	Зачёт	<p><b>8 часов</b></p> <p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя</p>

		<p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>		<p>руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>		<b>34 часа</b>

**Физическая культура 8 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося
1	<b>Раздел I. Гимнастика</b>	7	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	Зачёт	<b>7 часов</b> Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
2	<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>	13	Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими	Тестирование	<b>13 часов</b> Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за

		<p>движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага.</p> <p>Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания</p>	<p>голову.</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Произвольное метание малых</p>
--	--	--	--

			<p>одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.</p>	Тестирование	<p><b>6 часов</b></p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>
4	<b>Раздел IV. Игры</b>	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя</p>	Зачёт	<p><b>8 часов</b></p> <p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p>

			<p>руками.  <i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).  <i>Настольный теннис</i>  Правила соревнований. Тактика парных игр.  Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  <i>Хоккей на полу</i>  Правила безопасной игры в хоккей на полу.  Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.  <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>		<p>Броски мяча в кольцо двумя руками.  <i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).  <i>Настольный теннис</i>  Правила соревнований.  Тактика парных игр.  Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  <i>Хоккей на полу</i>  Правила безопасной игры в хоккей на полу.  Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.  <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			<b>34 часа</b>

**Физическая культура 9 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося
1	<b>Раздел I. Гимнастика</b>	7	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	Зачёт	<b>7 часов</b> Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
2	<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>	13	Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением	Тестирование	<b>13 часов</b> Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и

		<p>направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег.</p> <p>Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту</p>		<p>внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего</p>
--	--	---	--	--



			<p>способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>предмета (мяча).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
--	--	--	---	--	---

3	<b>Раздел III. Лыжная подготовка.</b>	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Предупреждение травм и обморожений.</p>	Тестирование	<p><b>6 часов</b></p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p>Подготовка к занятиям на лыжах.</p> <p>Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>
4	<b>Раздел IV. Игры</b>	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу).</p> <p>Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований. Тактика парных игр.</p> <p>Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p> <p>Способы владения клюшкой, ведение</p>	Зачёт	<p><b>8 часов</b></p> <p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований. Тактика парных игр.</p> <p>Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.</p> <p>Одиночные игры.</p>

			<p>шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.  <i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i></p>		<p><i>Хоккей на полу</i>  Правила безопасной игры в хоккей на полу.  Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.  Способы владения клюшкой, ведение шайбы.  .Учебные игры с учетом ранее изученных правил.  <i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i></p>
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>			<b>34 часа</b>