

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Пригородная, 2 А Тел.: 8(343 63)26773,  
e-mail: artschool10@mail.ru сайт: <https://10art.uralschool.ru/>**

**Приложение 20 к адаптированной  
основной общеобразовательной  
программе образования обучающихся  
с нарушением интеллекта (вариант 1)**

**(утверждено приказом от 29.08.2025)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
5-9 класс  
1 вариант**

## **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для 5-9 коррекционных классов (обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 составлена на основе требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), установленными федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (вариант 1), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагgressия, стереотипии) в процессе уроков и внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **2.Общая характеристика адаптивной физической культуры**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

## **3.Место адаптивной физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы отведено: 5,6,7,8,9 классы - 68 часов в год (2 часа в неделю).

## **4.Личностные и предметные результаты освоения «Адаптивной физической культуры»**

### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движении, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **5. Содержание предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

### **Теоретические сведения.**

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 образовательной организации.**

### **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** (корrigирующие 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:**

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

#### **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.

#### **Конькобежная подготовка**

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

#### **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).

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

## Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места 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.

## 6. Тематическое планирование

### 5 класс

№ урок а	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.	Теоретическ ие сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра. Помощь при травмах	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетически е упражнения	1
3	Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
4	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корrigирующие и общеразвивающие упражнения	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетически е упражнения	1

5	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
6	Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
7	Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета. Упражнения с предметами	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
8	Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флаги»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
9	Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
11	Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра. Роль физкультуры в подготовке к труду	Подвижные игры, эстафеты	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра. Корrigирующие и общеразвивающие упражнения	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
14	Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
15	Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо. Упражнения с предметами	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
16	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
17	Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1

18	Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
19	Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
20	Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
21	Метание теннисного мяча. Сочетание приемов. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
22	Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
23	Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
24	Челночный бег 3*10м.Метание мяча с полного разбега.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
25	Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
26	Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
27	Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
28	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
29	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1

30	Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
31	Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
32	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.  Лазанье по гимнастической стенке.	Теоретические сведения гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
33	Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
34	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
35	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
36	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
37	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
38	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.	Теоретические сведения	Полоса препятствий	1
39	Стойка конькобежца. Бег по прямой.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
40	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
41	Свободное катание. Бег на время	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
42	Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические	1

			упражнения	
43	Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
44	Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра. Упражнения на равновесие	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
45	Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Теоретические сведения	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
46	Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра. Стойка баскетболиста	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
47	Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
48	Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
49	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
50	Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
51	Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
52	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1

53	Передачи и ловля мяча. Учебная игра. Прием и передача мяча снизу и сверху.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
54	Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
55	Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
57	Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
58	Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
59	Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
60	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
61	Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Повторение. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
63	Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
64	Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1

65	Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
66	Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
67	Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
68	Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1

## 6 класс

№ урок а	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
3	Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
4	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корrigирующие и общеразвивающие упражнения	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
5	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
6	Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
7	Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1

8	Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флаги»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
9	Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
11	Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.	Подвижные игры, эстафеты	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
14	Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
15	Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
16	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
17	Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
19	Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
20	Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными	1

			способами	
21	Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
22	Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
23	Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
24	Челночный бег 3*10м.Метание мяча с полного разбега.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
25	Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
26	Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
27	Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
28	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
29	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
30	Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
31	Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1

32	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.  Лазанье по гимнастической стенке.	Теоретические сведения гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
33	Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
34	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
35	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
36	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
37	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
38	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.	Теоретические сведения	Полоса препятствий	1
39	Стойка конькобежца. Бег по прямой .	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
40	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
41	Свободное катание. Бег на время	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
42	Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
43	Кувырок вперед. Гимнастический марафон.	Гимнастичес	Выполнять	1

	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	кие упражнения	гимнастические упражнения	
44	Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
45	Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Теоретические сведения	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
46	Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
47	Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
48	Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
49	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
50	Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
51	Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
52	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
53	Передачи и ловля мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по	1

			заданию учителя	
54	Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
55	Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
57	Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
58	Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
59	Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
60	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
61	Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Повторение. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
63	Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
64	Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
65	Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с	1

			набивным мячом	
66	Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
67	Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
68	Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1

## 7 класс

№ урок а	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.	Теоретическ ие сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетически е упражнения	1
3	Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
4	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетически е упражнения	1
5	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
6	Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
7	Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1

8	Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флаги»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
9	Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
11	Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.	Подвижные игры, эстафеты	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
14	Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
15	Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
16	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
17	Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
19	Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
20	Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными	1

			способами	
21	Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
22	Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
23	Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
24	Челночный бег 3*10м.Метание мяча с полного разбега.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
25	Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
26	Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
27	Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
28	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
29	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
30	Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
31	Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1

32	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.  Лазанье по гимнастической стенке.	Теоретические сведения гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
33	Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
34	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
35	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
36	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
37	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
38	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.	Теоретические сведения	Полоса препятствий	1
39	Стойка конькобежца. Бег по прямой .	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
40	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
41	Свободное катание. Бег на время	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
42	Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
43	Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
44	Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические	1

			упражнения	
45	Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Теоретические сведения	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
46	Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
47	Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
48	Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
49	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
50	Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
51	Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
52	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
53	Передачи и ловля мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
54	Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по	1

			заданию учителя	
55	Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
57	Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
58	Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
59	Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
60	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
61	Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Повторение. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
63	Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
64	Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
65	Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
66	Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1

67	Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
68	Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1

## 8 класс

№ урок а	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
3	Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
4	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
5	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
6	Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
7	Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
8	Строевые упражнения, перестроения. Подвижная	Правила	Знать правила	1

	игра «Собери флагжки»	игры	игры и применять	
9	Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
11	Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.	Подвижные игры, эстафеты	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
12	Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
14	Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
15	Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
16	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
17	Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
19	Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
20	Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1

21	Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
22	Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
23	Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
24	Челночный бег 3*10м.Метание мяча с полного разбега.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
25	Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
26	Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
27	Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
28	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
29	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
30	Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
31	Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
32	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Теоретические сведения гимнастичес	Выполнять гимнастические	1

	Лазанье по гимнастической стенке.	кие упражнения	упражнения	
33	Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
34	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
35	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
36	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
37	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
38	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.	Теоретические сведения	Полоса препятствий	1
39	Стойка конькобежца. Бег по прямой .	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
40	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
41	Свободное катание. Бег на время	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
42	Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
43	Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
44	Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1

45	Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Теоретические сведения	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
46	Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
47	Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
48	Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
49	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
50	Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
51	Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
52	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
53	Передачи и ловля мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
54	Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1

55	Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
57	Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
58	Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
59	Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
60	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
61	Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Повторение. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
63	Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
64	Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
65	Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
66	Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
67	Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные	1

			нормативы	
68	Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1

### 9 класс

№ урок а	Тема урока	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
2	Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
3	Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
4	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корrigирующие и общеразвивающие упражнения	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
5	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
6	Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
7	Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
8	Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флаги»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1

9	Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
11	Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
12	Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	Бег на скорость	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
13	Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
14	Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
15	Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
16	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
17	Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.	Прыжки в длину с места	Выполнять легкоатлетические упражнения	1
18	Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
19	Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
20	Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	преодоление препятствия	Преодолевать препятствия различными способами	1
21	Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.	Метание теннисного	Метать мяч в	1

		мяча	цель	
22	Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
23	Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
24	Челночный бег 3*10м.Метание мяча с полного разбега.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
25	Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
26	Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
27	Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
28	Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
29	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
30	Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
31	Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
32	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Теоретические сведения гимнастические	Выполнять гимнастические упражнения	1

	Лазанье по гимнастической стенке.	упражнения		
33	Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
34	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
35	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
36	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
37	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту	Лыжная подготовка	Передвижение по учебной лыжне	1
38	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.	Теоретические сведения	Полоса препятствий	1
39	Стойка конькобежца. Бег по прямой .	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
40	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
41	Свободное катание. Бег на время.	Конькобежная подготовка	Катание на коньках	1
42	Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
43	Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1
44	Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.	Гимнастические упражнения	Выполнять гимнастические упражнения	1

45	Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Теоретические сведения	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
46	Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
47	Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
48	Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
49	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
50	Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.	Теоретические сведения	Знать и соблюдать правила т/б на занятиях	1
51	Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
52	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
53	Передачи и ловля мяча. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
54	Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1

55	Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.	Элементы баскетбола	Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя	1
56	Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
57	Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
58	Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
59	Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
60	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
61	Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
62	Повторение. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1
63	Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».	Метание теннисного мяча	Метать мяч в цель	1
64	Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».	Правила игры	Знать правила игры и применять	1
65	Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».	Броски набивного мяча (1 кг)	Выполнять упражнения с набивным мячом	1
66	Нормативы физической подготовленности Подвижная игра «Воздушная эстафета».	Учебные нормативы	Выполнять контрольные нормативы	1
67	Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.	Учебные нормативы	Выполнять контрольные	1

			нормативы	
68	Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.	Подвижные игры, эстафеты	Участвовать в подвижных играх и эстафетах	1

## Учет рабочей программы воспитания

С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №10» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

*Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.*

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **Спортивное оборудование**

1. Стенка гимнастическая шведская 13 шт.
2. Скамейка гимнастическая 6шт.
3. Стенка шведская с турниками 1шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 10 шт.

### **Спортивный инвентарь**

1. Мат гимнастический 15шт
2. Гантели 10 шт.
3. Мяч баскетбольный 1 2шт
4. Мяч волейбольный 1 2шт
5. Мяч футбольный 1 2 шт.
6. Обруч 15шт
7. Скакалка 30 шт.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Реализуется с использованием учебника:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс 13-е издание, переработанное АО «Издательство «Просвещение»
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7класс,13-е издание, переработанное АО «Издательство «Просвещение»
3. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс АО «Издательство «Просвещение»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849398

Владелец Козлов Артём Степанович

Действителен С 31.08.2025 по 31.08.2026