

Муниципальное образовательное учреждение
Сараевская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано» .
Руководитель МО учителей
ф/к и ОБЖ
 /Еськина Г.В./
Протокол № 1 от
« 29 » 08 2023г.

«Согласовано» .
Зам.директора по УВР
 /Литвинова Л.А. /
« 29 » 08 2023г.

« Утверждаю»
Директор школы
 /Клейменова
« 30 » 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
спецмедгруппы
5-9 классы
(Базовый уровень)

Учитель-Николайчук Лариса Васильевна

2023

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 5-9 классах Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учетом:

- нормативно-правовых документов:
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 г. "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Сараевская СОШ.
- Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2023-2024 учебный год.

- требований к уровню подготовки учащихся 5-9 классов ;
- познавательных интересов учащихся.

При выборе системы обучения и учебно-методического комплекса по предмету для реализации рабочей программы *учитывались* :

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;
- соотнесённость с содержанием государственной итоговой аттестации;
- завершенность учебной линии;
- обеспеченность образовательного учреждения учебниками;
- медицинские показания учащихся.

Воспитательные возможности программы отражены в планируемых личностных результатах изучения учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов, из расчёта 2ч в неделю.

Используемый УМК:

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
1. Физическая культура: 5класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.		1. Физическое воспитание учащихся, под редакцией В.И.Ляха Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.
2. Физическая культура: 6-7классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва,		2. Физическое воспитание учащихся, под редакцией В.И.Ляха Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.

«ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.		
3. Физическая культура: 8-9классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.		Физическое воспитание учащихся, под редакцией В.И.Ляха Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты :

1. Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

3. Формирование ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

5. Формирование ценностей здорового образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты :

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

3. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Познавательные УУД:

1. Уметь излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

2. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел 2. Содержание программы

5 класс

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное

сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпуском правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Легкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Комплексы общеразвивающих упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) — из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусках (девочки) — упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики — размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

Легкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях — махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперед (мальчики).

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

Учебные темы по выбору: спортивные игры (баскетбол, волейбол) – технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из вися присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из вися присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору: спортивные игры (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Раздел 3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. История Олимпийского движения. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Символика Олимпийских игр.	1
4-5	Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись».	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3

43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка</u> . Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах»	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика</u> . ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1 мин.	2
63-64	Спортивные игры . Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в пионербол.	1

Тематическое планирование

6класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. История Олимпийского движения. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Символика Олимпийских игр.	1
4-5	Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись».	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3

43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка</u> . Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах»	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика</u> . ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1 мин.	2
63-64	Спортивные игры . Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в пионербол.	1

Тематическое планирование

7класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. История Олимпийского движения. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Символика Олимпийских игр.	1
4-5	Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись».	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3

43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка</u> . Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах».	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика</u> . ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1 мин.	2
63-64	Спортивные игры . Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в пионербол.	1

Тематическое планирование

8класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Физические упр. для самостоятельных занятий. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Символика Олимпийских игр.	1
4-5	Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись».	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3

43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка</u> . Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах»	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика</u> . ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1 мин.	2
63-64	Спортивные игры . Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в волейбол.	1

Тематическое планирование

9класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура в современном обществе. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Составление индивидуального плана занятий.	1
4-5	ЧСС. Построение. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте).	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись». Общие правила оказания первой доврачебной помощи.	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3

40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3
43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка</u> . Техника безопасности по лыжной подготовке. Способы передвижения на лыжах. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах»	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика</u> . ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1 мин.	2
63-64	Спортивные игры . Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в волейбол.	1